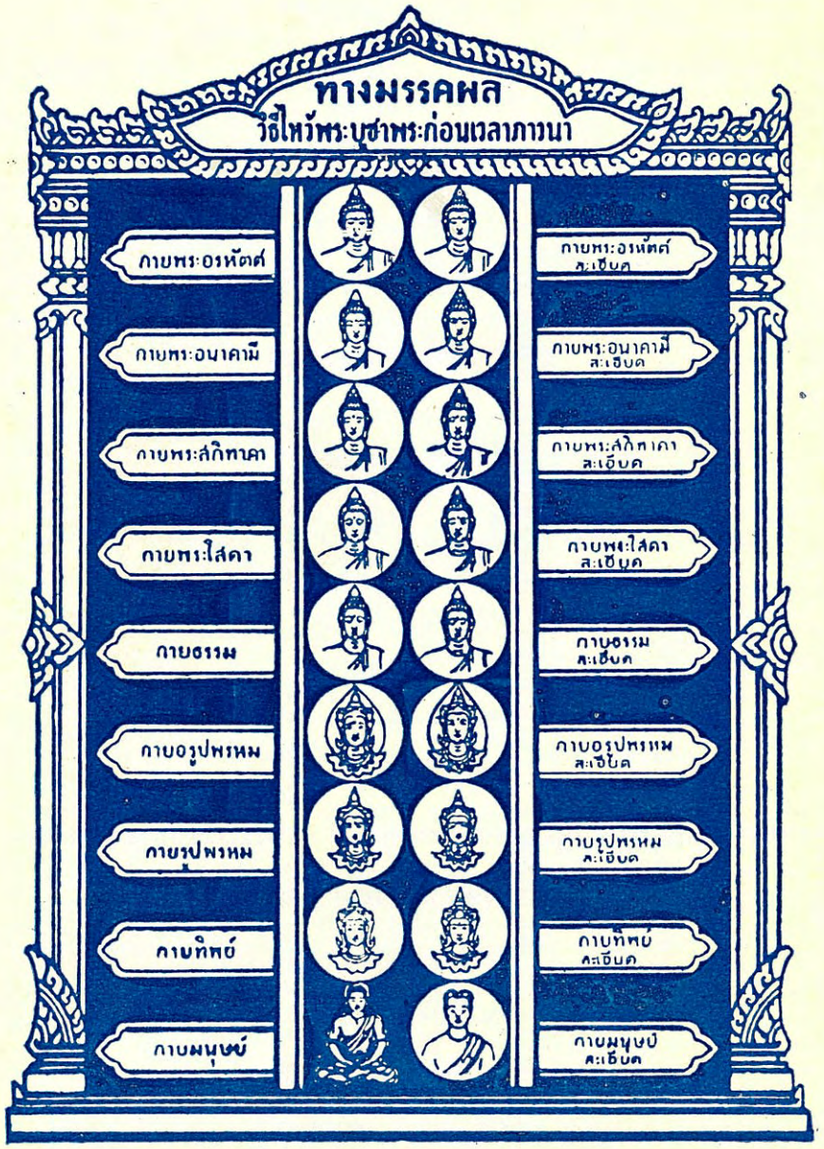
ธรรมสู่สันติ (เล่มที่ ๒)

รายการวิทยุ ครั้งที่ ๑๑–๒๓


ทางมรรคผล
วิธีไหว้พระบูชาพระก่อนเวลาภาวนา
กายพระอรหัตต์
กายพระอรหัตต์ สะเธียด
กายพระอนาคามี
กายพระอนาคามี สะเธียด
กายพระสกิทาคา
กายพระสกิทาคา สะเธียด
กายพระโสดา
กายพระโสดา สะเธียด
กายธรรม
กายธรรม สะเธียด
กายอรูปพรหม
กายอรูปพรหม สะเธียด
กายรูปพรหม
กายรูปพรหม สะเธียด
กายทิพย์
กายทิพย์ สะเธียด
กายมนุษย์
กายมนุษย์ สะเธียด

ธรรมสู่สันติ (เล่มที่ ๒)

ครั้งที่ ๑๑-๒๓

โดย

คณะศิษย์หลวงพ่อวัดปากน้ำ ภาษีเจริญ

กรุงเทพมหานคร

จัดพิมพ์โดย

คณะกรรมการบริหาร โครงการธรรมปฏิบัติเพื่อประชาชน

วัดปากน้ำ ภาษีเจริญ

พิมพ์ครั้งที่ ๑

๑๖ ตุลาคม พุทธศักราช ๒๕๒๐

จำนวน ๓,๐๐๐ ฉบับ

สพฺพทานํ	ธมฺมทานํ	ชินาติ	ธรรมทานย่อมชนะทานทั้งมวล
สพฺพรสํ	ธมฺมรโส	ชินาติ	รสแห่งพระธรรมย่อมชนะรสทั้งมวล
สพฺพรตึ	ธมฺมรติ	ชินาติ	ความยินดีในพระธรรมย่อมชนะความยินดีทั้งมวล
ตณฺหกฺขโย	สพฺพทุกฺขํ	ชินาติ	ความสิ้นตัณหา ย่อมชนะทุกข์ทั้งมวลแล

ขอเชิญร่วมทำบุญ บริจาคทรัพย์สมทบทุนเป็นค่าใช้จ่ายสำหรับการจัดรายการ "ธรรมสู่สันติ" โดยคณะศิษย์หลวงพ่อวัดปากน้ำ ภาษีเจริญ กรุงเทพ ฯ ทางสถานีวิทยุกระจายเสียงรวม ๒๗ สถานี

ค่าใช้จ่ายสำหรับรายการ "ธรรมสู่สันติ" ๑ รายการ ใช้สำหรับ ๑ อาทิตย์ มีดังนี้

ค่าเทปสำหรับ ๒๗ สถานี ใช้หมุนเวียนเพียง ๑๕ ม้วน ๆ ละ ๓๕ บาท	๕๒๕	บาท
ค่าอัดเสียงที่จาตุรงค์ (Master) ๑ ม้วน	๔๐	,,
ค่าอัดสำเนา ๑๕ ม้วน ๆ ละ ๑๕ บาท	๒๒๕	,,
ค่ารถแท็กซี่รับ – ส่ง พระไปอัดเสียง	๖๐	,,
ค่าส่งเทปไปยังสถานีโดยเฉลี่ยม้วนละ ๒ บาท	๕๔	,,
รวมค่าใช้จ่าย ๑ รายการสำหรับ ๒๗ สถานี	๙๐๔	,,

ค่าใช้จ่ายสำหรับรายการ "ธรรมสู่สันติ" ๑ เดือน (ประมาณ) ๓,๖๑๖ บาท

ค่าใช้จ่ายสำหรับรายการ "ธรรมสู่สันติ" ๑ ปี (ประมาณ) ๔๓,๓๙๒ บาท

สาธุชนผู้มีจิตศรัทธาบริจาค โปรดติดต่อบริจาคได้ที่

พระเดชพระคุณ พระธรรมธีรราชมหามุนี	เจ้าอาวาส หรือ
พระเดชพระคุณ พระภาวนาโกศลเถร	รองเจ้าอาวาส
พระเดชพระคุณ พระเมธีวราภรณ์	ผู้ช่วยเจ้าอาวาส
พระครูพิศิษฐ์ปริยัติคุณ	ผู้ช่วยเจ้าอาวาส
พระครูสมณธรรมสมาทาน	ผู้ช่วยเจ้าอาวาส
พระสุรดโนภิกขุ (Terry Magness)	วิปัสสนาจารย์
พระณัฐนันท์ กุลสิริ	วิปัสสนาจารย์

วัดปากน้ำ ภาษีเจริญ กรุงเทพ ฯ ๖ (ธนาณัติสั่งจ่ายเงินทางไปรษณีย์ตลาดพลู)

ลติของ พระสมเดลาภานุภาพ
หลวงพ่อวัดปากน้ำ

ด้วยดวงสมหมั่น สมั่นใจ ไม่ประมาท
รักษาอาตมา อย่าใช้ไม่เป็นศรี
ผู้ใดลาด อาจตั้งหลัก ขำหักดี
อันหวังนี้ ไม่ผิด สมรังความ

เกิดมาร่ำอะไรมาหมดแล้ว แบบแล้วไม่กี่ ยะเกิดมาทำอะไร
สิ่งที่อยากก็หลวก สิ่งที่หยอก เอาก็ลวงทำให้ชื่นเป็นห่วงใย
เลิกอยาก อาหยอก รีบออกจากกาม เดินตามหนทางสายเรื่องไป
เสร็จกิจสิ้นหา ไม่ยากกันดาร เรียกว่านิพพาน ก็ได้

รักษ์ร่าง พอสร่างร้าย รอดตน
ยอดเยี่ยม "ธรรมกาย" ผล ผ่องแผ้ว
เลอเลิศล่วงกุศล ใดอื่น
เชิญท่านถือเอาแก้ว ก่อนหล้าเรืองสกล

ประคองเหตุ สั่งเกตผล ทนเอาเถิด ประเสริฐนัก
ไม่หยุด ไม่ถึงพระ ตรัสหยุดนี้แหละ เป็นตัวสำเร็จ
ผลไม่ดีก ยกตูม ขำเป็นปลายอบอาศัย

ประคองเหตุ สั่งเกตผล สมใจเถิด ประเสริฐนัก
ประคองในเหตุสั่งเกตในผล สมใจเข้าเถิด ประเสริฐดีนัก
ประคองที่ในเหตุ สั่งเกตดูในผล สมใจหนักเข้าเถิดประเสริฐดียิ่งนัก

ท่านสาธุชนผู้ประสงค์ฝึกเจริญภาวนา

เพื่อความเจริญและสันติสุข โปรดรับฟังหรือถ่ายทอด

รายการวิทยุ "ธรรมสู่สันติ" จัดโดยคณะศิษย์

หลวงพ่อวัดปากน้ำ ภาษีเจริญ

ภาคกลาง

ทางสถานีวิทยุ ยานเกราะ ๗๙๐ ทุกวัน เวลา ๑๕.๓๐ น.

ทางสถานีวิทยุ ททท ภาคปกติ ในรายการ "ตามใจท่าน" ทุกเช้าวันอังคาร เวลาตี ๕

ทางสถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย ในรายการ "ธรรมก่อนนอน" ทุกคืนวันอาทิตย์ เวลา ๒๒.๔๐ น.

ทางสถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย จว จันทรบุรี ทุกคืนวันอาทิตย์ เวลา ๒๑.๓๐ น.

ทางสถานีวิทยุกระจายเสียง วปถ. ๙ จังหวัดนครสวรรค์ ทุกเช้าวันอาทิตย์ เวลาตี ๕

ภาคเหนือ

ทางสถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทยจังหวัดต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

จว. ลำปาง ทุกเช้าวันจันทร์ เวลา ๐๖.๓๐ น.

จว. เชียงใหม่ ทุกเช้าวันจันทร์ สัปดาห์ที่ ๑ และ ที่ ๓ ของเดือน เวลา ๐๙.๐๐ น.

จว. น่าน ทุกเย็นวันจันทร์ เวลา ๑๘.๓๐ น.

จว. พิษณุโลก ทุกค่ำ วันจันทร์–พุธ–ศุกร์ เวลา ๑๙.๓๐ น.

จว. แม่ฮ่องสอน ทุกเย็นวันพุธ เวลา ๑๖.๓๐ น.

จว. เชียงราย ทุกคืนวันศุกร์ เวลา ๒๑.๐๐ น.

จว. ตาก (ภาค เอ เอ็ม) ทุกคืนวันศุกร์ เวลา ๒๐.๓๐ น.

(ภาค เอฟ เอ็ม) ทุกบ่ายวันพระ เวลา ๑๗.๓๐ น.

ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

ทางสถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทยจังหวัดต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

จว. **นครพนม ทุกบ่ายวันจันทร์** และ **วันอังคาร** เวลา ๑๓.๓๐ น.

จว. **อุบลราชธานี ทุกเย็นวันอังคาร** และ **พฤหัสบดี** เวลา ๑๖.๓๐ น.

จว. **หนองคาย ทุกคืนวันศุกร์** เวลา ๒๐.๓๐ น.

จว. **นครราชสีมา ทุกคืนวันอาทิตย์** เวลา ๒๑.๐๐ น.

ทางสถานีวิทยุ **ปชส ขอนแก่นภาคเพลินเพลง ทุกคืนวันอาทิตย์**
เว้นอาทิตย์ เวลา ๒๐.๓๐ น.

ทางสถานีวิทยุ **"เสียงจากยโสธร" ทุกค่ำวันอาทิตย์** เวลา ๑๙.๓๐ น.

จว. **ขอนแก่น ทุกคืนวันอาทิตย์** เวลา ๒๑.๐๐ น.

ทางสถานีวิทยุ **"เสียงจากยโสธร" ทุกเช้าวันอาทิตย์** เวลาตี ๕

ทางสถานีวิทยุ **กวส. ๓ จังหวัดสกลนคร ทุกเช้าวันอาทิตย์** เวลาตี ๕

ภาคใต้

ทางสถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทยจังหวัดต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

จว. **ยะลา ทุกคืนวันจันทร์–พุธ–ศุกร์** เวลา ๒๐.๓๐ น.

จว. **สุราษฎร์ธานี ทุกบ่ายวันเสาร์** เวลา ๑๖.๓๐ น.

จว. **พังงา ทุกคืนวันอาทิตย์** เวลา ๒๐.๓๐ น.

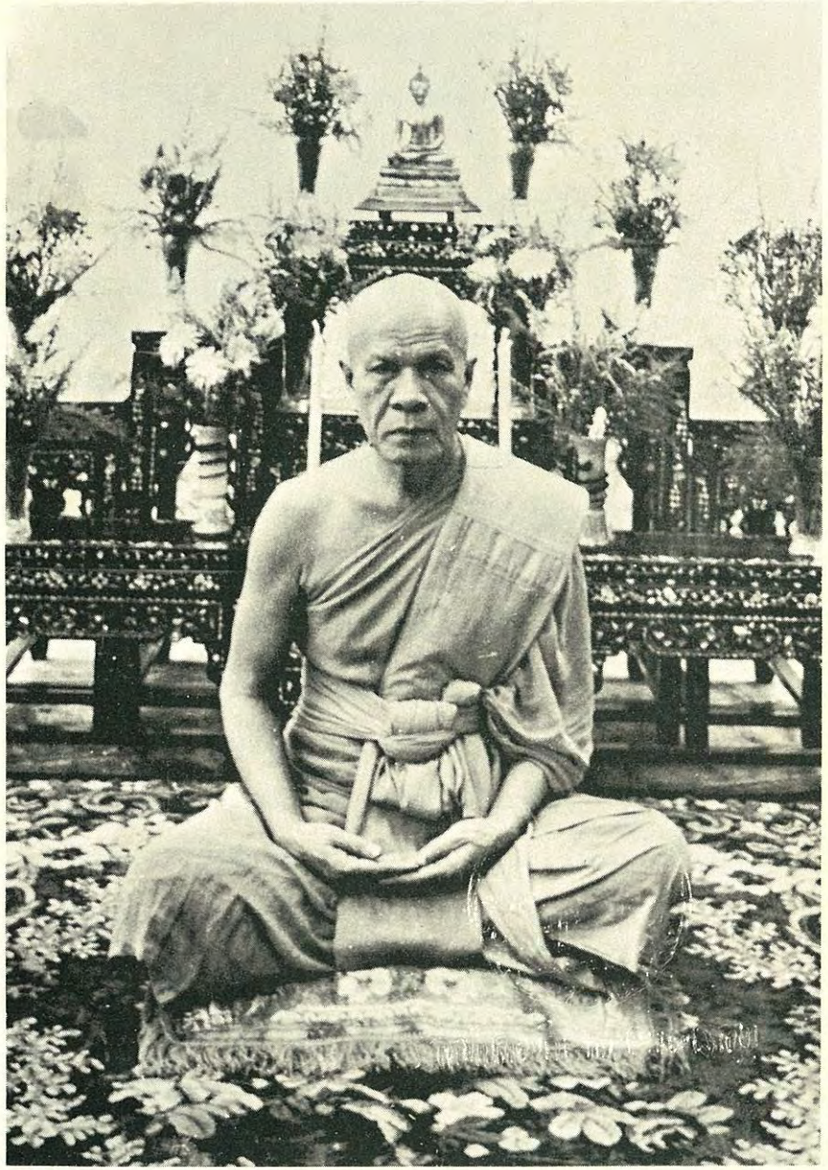
จว. **ตรัง ทุกคืนวันอาทิตย์** เวลา ๒๐.๓๐ น.

จว. **สตูล ทุกคืนวันอาทิตย์** เวลา ๒๑.๐๐ น.

จว. **กระบี่ ทุกเช้าวันศุกร์** เวลา ๐๘.๓๐ น.

ทางสถานีวิทยุ **ปชส หาดใหญ่ ทุกคืนวันพฤหัสบดี** เวลา ๒๐.๓๐ น.

ทางสถานีวิทยุ **ปชส ภูเก็ต ทุกบ่ายวันเสาร์** เวลา ๑๔.๓๐ น.



พระเดชพระคุณ พระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร)
หลวงพ่อวัดปากน้ำ ภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร
ผู้ค้นพบวิชชาธรรมกาย

คำนำ

หนังสือ "ธรรมสู่สันติ" เล่มที่ ๒ นี้ คณะกรรมการบริหารโครงการธรรมปฏิบัติเพื่อประชาชน วัดปากน้ำฯ ได้รวบรวมขึ้นจากรายการวิทยุ "ธรรมสู่สันติ" ครั้งที่ ๑๑–๒๓ และครั้งที่ ๓๕, ๕๗–๕๙ ซึ่งเป็นรายการที่เกี่ยวกับ

๑. ระเบียบวิธีการรักษาศีล **องค์ศีล**หรือเงื่อนไขในการรักษาศีล

๒. การรักษาศีลในระดับต่าง ๆ กัน และลักษณะของ**ศีลที่รู้**ในทางปริยัติ กับ **ศีลที่เห็น** ในทางปฏิบัติ

๓. คุณค่าหรืออานิสงส์ของการรักษาศีล และโทษหรือทุกข์อันจะติดตามมาเนื่องแต่การประพฤติผิดศีล

๔. ประสบการณ์จากการปฏิบัติภาวนาตามแนววิชชาธรรมกายที่เกี่ยวด้วยอานิสงส์ของการรักษาศีล และโทษทุกข์เนื่องแต่การประพฤติผิดศีล

๕. **ภาคปฏิบัติภาวนา**ตามแนว**วิชชาธรรมกาย** ในตอนท้ายของรายการวิทยุแต่ละครั้ง ต่อจากครั้งที่ ๑๐ ซึ่งมีทั้งวิธีปฏิบัติภาวนาเบื้องต้นจนถึง ๑๘ กาย และวิธีปฏิบัติภาวนาขั้นสูงต่อไปอีก โดยเฉพาะอย่างยิ่ง **วิธีซ้อนกาย สับกาย, วิธีพิสดารกายซ้อนสับทับทวีสุดกายหยาบ กายละเอียด** เพื่อเป็นพื้นฐานในการเจริญ**วิชชา**เพื่อดับ**อวิชชา** อันเป็นมูลรากฝ่ายเกิดทุกข์ทั้งมวล และ**วิธีเจริญ**

ฌานสมาบัติ ๘ (รูปฌาน ๔ และอรูปฌาน ๔) **ปล่อยกายตกสูญ เข้าอายตนะนิพพานตาย (นิพพานถอดกาย) และนิพพานเป็น**

๖. นอกจากนี้ ยังได้รวบรวมบาลี พระพุทธภาษิตและคำแปลจากพระไตรปิฎกอันเกี่ยวด้วย **ศีล**บางส่วนที่เห็นว่าสำคัญ มาแสดงไว้ในหนังสือเล่มนี้ด้วย

๗. ได้มี **พระธรรมเทศนา** ซึ่งแสดงโดยพระเดชพระคุณ **หลวงพ่อวัดปากน้ำ ฯ** (พระมงคลเทพมุนี) ไว้กัณฑ์หนึ่งด้วย

๘. **คำแนะนำก่อนปฏิบัติภาวนา** พร้อมด้วย**วิธีอธิษฐาน** ก่อนหรือหลังการปฏิบัติธรรม และ

๙. มีระเบียบวิธีการรักษา**อุโบสถศีล** พร้อมด้วยการทำวัตรสวดมนต์ ในภาคผนวกของหนังสือเล่มนี้ด้วย

อาตมภาพจึงหวังว่า หนังสือ "ธรรมสู่สันติ" นี้ จะยังคุณประโยชน์แก่ผู้สนใจศึกษาและฝึกปฏิบัติธรรมเพื่อความพ้นทุกข์ตามแนวทางพระพุทธศาสนาได้ตามสมควร

เจริญพร

(พระธรรมธีรราชมหามุนี)

เจ้าอาวาส

ประธานกรรมการบริหาร โครงการธรรมปฏิบัติเพื่อประชาชน

วัดปากน้ำ ภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร

๑๖ ตุลาคม พุทธศักราช ๒๕๒๐

ผู้ต้องการพระพุทธรูปจำลอง "ธรรมกาย" ไว้บูชาและประกอบการเจริญภาวนา

(โปรดทราบ)

พระพุทธรูปจำลอง "ธรรมกาย" มีให้บูชาที่พระภาวนาโกศลเถร รองเจ้าอาวาสและพระอาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนาธุระ วัดปากน้ำ ภาษีเจริญ กรุงเทพ ๑๖ ช่วยค่าใช้จ่ายในการหล่อและบำรุงวัดในอัตราดังต่อไปนี้

พระพุทธรูปจำลอง "ธรรมกาย" กะไหล่ทองคำ

ขนาดหน้าตัก ๕ นิ้ว องค์ละ ๙๐๐ บาท

พระพุทธรูปจำลอง "ธรรมกาย" กะไหล่นาค

ขนาดหน้าตัก ๕ นิ้ว องค์ละ ๘๐๐ บาท

พระพุทธรูปจำลอง "ธรรมกาย" กะไหล่เงิน

ขนาดหน้าตัก ๕ นิ้ว องค์ละ ๗๐๐ บาท

หนังสือที่เกี่ยวกับวิชชาธรรมกาย

๑. หนังสือ **ทางมรรคผล** (๑๘ กาย) ทางวัดมีแจกให้เปล่าโดยไม่คิดมูลค่า

๒. หนังสือ **รวมพระธรรมเทศนา เล่มที่ ๑** และ **เล่มที่ ๒** โดยพระมงคลเทพมุนี (หลวงพ่อวัดปากน้ำ ฯ) มีจำหน่ายที่พระภาวนาโกศลเถร ในราคาเล่มละ ๒๕ บาท (ปกแข็งเล่มละ ๔๐ บาท)

๓. หนังสือ **ธรรมสู่สันติ เล่มที่ ๑** และ **เล่มที่ ๒** มีจำหน่ายที่พระภาวนาโกศลเถร ในราคาเล่มละ ๒๕ บาท (ปกแข็งเล่มละ ๔๐ บาท)

๔. หนังสือ **เรื่องธรรมกาย** โดยพระมงคลเทพมุนี มีจำหน่ายที่วัดปากน้ำ ในราคาเล่มละ ๑๕ บาท

๕. นิตยสาร **มงคลสาร** ค่าบอกรับเป็นสมาชิก ปีละ ๓๐ บาท (มี ๑๒ เล่ม)

๖. หนังสือ **คู่มือสมภาร** มีแจกให้เปล่าเฉพาะผู้ถึงธรรมกายแล้ว ที่พระภาวนาโกศลเถร

๗. หนังสือ **วิชชามรรค ผล พิสดาร** (๑) และ **วิชชามรรคผลพิสดาร** (๒) มีแจกให้เปล่าเฉพาะผู้ถึงธรรมกายและได้รับคำแนะนำจากวิปัสสนาจารย์ในการเจริญวิชชาขั้นมรรคผลแล้ว ที่พระภาวนาโกศลเถร โดยพระเดชพระคุณท่านจะพิจารณาให้เป็นรายบุคคลที่ไปขอรับ

๘. หนังสือ **ยุทธวิธีและยุทธศาสตร์ของการสะสางธาตุธรรมขั้นสูง** (อาสวักขยญาณ) มีแจกให้เปล่าแก่ผู้ถึงธรรมกายและได้ฝึกเจริญวิชชาในขั้นมรรคผลพิสดารแล้ว ที่พระภาวนาโกศลเถร ซึ่งพระเดชพระคุณท่านจะพิจารณาให้เป็นรายบุคคลที่ไปขอรับ

คณะกรรมการบริหาร โครงการธรรมปฏิบัติเพื่อประชาชน
วัดปากน้ำ ภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร

๑. พระธรรมธีรราชมหามุนี เจ้าอาวาส
และเจ้าคณะภาค ๑๗ ประธานกรรมการ

๒. พระภาวนาโกศลเถร รองเจ้าอาวาส
และอาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนาธุระ รองประธานกรรมการ

๓. พระเมธีวราภรณ์ ผู้ช่วยเจ้าอาวาส
และอาจารย์ใหญ่ฝ่ายปริยัติ กรรมการ

๔. พระครูสมณธรรมสมาทาน
รองอาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนาธุระ กรรมการ

๕. พระครูพิศิษฐ์ปริยัติคุณ ผู้ช่วยเจ้าอาวาส
และเลขานุการเจ้าสำนักเรียน ฯ กรรมการ

๖. พระสุรตโนภิกขุ (Terry Magness)
วิปัสสนาจารย์ กรรมการ

๗. พระณัฐนันท์ กุลสิริ วิปัสสนาจารย์ กรรมการ

๘. คุณครูตรีธา เนียมขำ วิปัสสนาจารย์ ที่ปรึกษา

๙. พล อ. ประลอง วีรปรีย์ ปลัดกระทรวงกลาโหม ที่ปรึกษา

๑๐. พล.ต.ท. ชุมพล โลหะชาละ
รองอธิบดีกรมตำรวจ ที่ปรึกษา

๑๑. ศาสตราจารย์นิคม จันทรวิทุร หัวหน้าโครงการ
พัฒนาแรงงานภูมิภาคเอเชีย (ARPLA/ILO) กรรมการ

๑๒. อาจารย์สมพร เทพสิทธา อธิบดีกรมการค้าภายใน
และประธานสภาสังคมสงเคราะห์ กรรมการ

๑๓. น.อ. นคร บุนนาค หัวหน้าฝ่ายประชาสัมพันธ์
กรป. กลาง กรรมการ

๑๔. คุณบุญเย็น ศะศิรัตน์ กรรมการ

๑๕. พ.ญ. ลักษณา สามเสน
กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ กรรมการ

๑๖. อาจารย์อรุณ งามดี ผู้อำนวยการ
สำนักแถลงข่าวไทยประจำกรุงลอนดอน กรรมการ

๑๗. คุณสรีม นลราชสุวัจน์ กรรมการ

๑๘. คุณปรีชา รัตโนดม ทนายความ
สถานสอนภาษา เอ ยู เอ ประชาสัมพันธ์

๑๙. คุณเสริมชัย พลพัฒนาฤทธิ์ ฝ่ายวิจัย
สำนักข่าวสารอเมริกัน กรุงเทพ ฯ กรรมการและเลขานุการ

๒๐. คุณบุณเลิศ เลิศเมธากุล
สำนักงบประมาณ ผู้ช่วยเลขานุการ

๒๑. คุณจุมพล คืนตัก กรมทรัพยากรธรณี ผู้ช่วยเลขานุการ

๒๒. คุณรสพร นิวาตวงศ์ ธนาคารเอเซียทรัสต์ จก. เหรัญญิก

๒๓. ผู้ช่วยศาสตราจารย์สุกัญญา ตรีระวนิช
คณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ ฯ ผู้ช่วยเหรัญญิก

๒๔. คุณแสงทอง เบี้ยวไข่มุข สถานสอนภาษา เอ ยู เอ ปฏิคม

๒๕. คุณวารณี จันทรวิทุร แม่บ้าน
โรงแรมโอเรียนเต็ล ผู้ช่วยปฏิคม

๒๖. คุณมาลี ลาภเหลือ สถานสอนภาษา เอ ยู เอ ผู้ช่วยปฏิคม

คำชี้แจงก่อนปฏิบัติภาวนา

หนังสือทางมรรคผลนี้ เป็นหนังสือสมถวิปัสสนาวิชชาธรรมกาย ซึ่งดำเนินตามแนวทางการเสด็จไปของพระพุทธเจ้า พระอรหันต์ทุก ๆ พระองค์ **ทางนี้ทางเดียว** ไม่มีสองทาง อันถูกต้องร่องรอยความประสงค์ในพระพุทธศาสนาอย่างแท้จริง มีผู้ศึกษาและปฏิบัติทั้งคฤหัสถ์และบรรพชิต อุบาสกอุบาสิกา แพร่หลายแทบทั่วประเทศไทยซึ่งได้รับผลของการปฏิบัติต่างยืนยันได้ด้วย**ตัวของท่านเอง**ซึ่งเรียกว่า สันทิฏฐิโก อันผู้ได้บรรลุจะพึงเห็นเอง ส่วนการที่จะทำเป็นหรือไม่เป็นนั้น เกี่ยวกับผู้ปฏิบัติจริงหรือไม่จริง ถ้าปฏิบัติจริงแล้วต้องเป็นทุกคน เพราะมนุษย์เราทั้งชายและหญิง มีดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ เป็นดวงใสบริสุทธิ์เท่าฟองไข่แดงของไก่ อยู่ที่ศูนย์กลางกายทุก ๆ คน ถ้ามนุษย์คนใดเอาใจไปหยุดนิ่งแน่นที่ศูนย์กลางกายให้เป็นสมาธิ ไม่นึกคิดไปในสิ่งต่าง ๆ เอาใจหยุดอยู่ที่ดวงธรรมนั้นให้มากที่สุดหรือนานที่สุด **ต้องเป็นทุกคน** ที่ไม่เกิดไม่เป็นนั้นเพราะเหตุว่าใจไม่หยุด **ตัวหยุดนี้แลเป็นตัวสำเร็จ**

ส่วนการที่ใจไม่หยุดนั้น เพราะมีอุปกิเลส ๑๑ ข้อ ประจำอยู่อันเป็นเครื่องสำคัญในเรื่องที่จะเป็นหรือไม่เป็น หรือไม่ได้บรรลุมรรคผล มีดังนี้ คือ

๑. วิจิกิจฉา ความลังเลหรือความสงสัย

๒. อะมะนะสิการะ ความไม่สนใจไว้ให้ดี

๓. ถีนะมิทธะ ความท้อ และ ความเคลิบเคลิ้มง่วงนอน

๔. ฉัมภิตัตตะ ความสะดุ้งหวาดกลัว

๕. อุพพิละ ความตื่นเต้นด้วยความยินดี

๖. ทุฏฐุลละ ความไม่สงบกาย

๗. อัจจารัทธวิริยะ ความเพียรจัดเกินไป

๘. อะติลีนะวิริยะ ความเพียรย่อหย่อนเกินไป

๙. อะภิชัปปา ความอยาก

๑๐. นานัตตะสัญญา ความนึกไปในสิ่งต่าง ๆ เรื่องราวต่าง ๆ ที่เคยผ่านมาหรือจดจำไว้มาผุดขึ้น ในขณะทำสมาธิ

๑๑. รูปานัง อะตินิชฌา ยิตัตตะ ความเพ่งต่อรูปหรือเพ่งนิมิตนั้นจนเกินไป

เมื่ออุปกิเลสเหล่านี้ แม้อย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้นแก่เราแล้ว สมาธิของเราก็เคลื่อนไป เพราะอุปกิเลสเหล่านี้เป็นต้นเหตุ ฉะนั้น ในการบำเพ็ญภาวนา เราต้องใช้ความเพียร ความอดทน ทั้ง ๒ ข้อนี้ เป็นข้อสำคัญยิ่ง และคอยประคองคุมสติไว้ไม่ให้เผลอ ใช้ปัญญาสอดส่องดูว่าวิธีใดที่จะทำให้อุปกิเลสเหล่านี้เกิดขึ้นไม่ได้ เราก็จะทำใจไว้โดยวิธีนั้น จงวางใจของเราไว้ให้เป็นกลางๆ คือมัชฌิมาปฏิปทา ให้เป็นอุเบกขา อย่ายินดีและยินร้าย ให้พยายามละจาก ความโลภ ความโกรธ ความหลง จงทำใจของเราให้ใสเป็นแก้วให้เยือกเย็น ให้แช่มชื่นให้ถูกส่วนเป็นสมาธิแน่แน่ว เอาใจจดอยู่ที่ดวงนิมิตที่ศูนย์กลางกายนั้นให้มากที่สุด ต้องทำเสมอทำเนือง ๆ ในทุกอิริยาบถ ไม่ว่านั่ง นอน เดิน ยืน ทำเรื่อยไปอย่าหยุด อย่าละ อย่าทอดทิ้ง อย่าท้อแท้ มุ่งรุดหน้าเรื่อยไป ผลจะเกิดวันหนึ่งไม่ต้องสงสัย ผลเกิดอย่างไรท่านรู้ได้ด้วย**ตัวของท่านเอง**

อนึ่งในการเจริญภาวนานี้ ขอให้ท่านจงประกอบเหตุสังเกตผลทนเอาเถิดประเสริฐนัก เพราะเป็นมหัคคตกุศลหรือมหากุศลอันยิ่งใหญ่ไพศาล เป็นทางมรรคผลนิพพาน ถึงแม้ไม่ได้เห็นอะไร ก็จะเป็นอุปนิสัยติดตัวไปในปรภพเบื้องหน้า ขอท่านทั้งหลายจงอุตส่าห์มานะ วิริยะ บำเพ็ญเพียรให้บังเกิดมรรคแลผล เพราะเป็นวิชชาที่ช่วยและเป็นที่พึ่งของตนเองได้**อันเที่ยงแท้** อย่าได้เคลือบแคลงสงสัยอย่างหนึ่งอย่างใดเลย ขอความสุขสวัสดีจงบังเกิดมีและสัมฤทธิ์ผลดังมโนรถปรารถนาแด่ท่านทั้งหลาย ที่ได้นำหนังสือทางมรรคผลนี้ไปประพฤติและปฏิบัติโดยทั่วกันจงทุก ๆ ประการ ฯ

รักษ์ร่างพอสร่างร้าย รอดตน
ยอดเยี่ยม "ธรรมกาย" ผล ผ่องแผ้ว
เลอเลิศล่วงกุศล ใดอื่น
เชิญท่านถือเอาแก้ว ก่องหล้าเรืองสกล

พระมงคลเทพมุนี

วิธีบูชาพระของขวัญ พระผงธรรมขันธ์ และพระพุทธรูปธรรมกายจำลอง

ก่อนอื่นท่านสาธุชนผู้ได้พบและมีพระของขวัญที่พระเดชพระคุณ พระมงคลเทพมุนี (หลวงพ่อวัดปากน้ำ) ได้สร้างขึ้น เพื่อแจกแก่ผู้มาทำบุญถวายปัจจัยสร้างโรงเรียนพระปริยัติธรรมก็ดี หรือพระผงธรรมขันธ์ที่ทางวัดปากน้ำได้จัดสร้างขึ้นเพื่อแจกแก่ผู้ทำบุญบำรุงวัดก็ดี หรือพระพุทธรูปธรรมกายจำลองที่คณะกรรมการบริหารธรรมปฏิบัติเพื่อประชาชน วัดปากน้ำ ฯ จะได้สร้างขึ้นเพื่อสมนาคุณแก่ผู้ทำบุญช่วยในการเผยแพร่ธรรมปฏิบัติก็ดี โปรดเข้าใจไว้ด้วยว่า

วัตถุประสงค์สำคัญในการสร้างพระดังที่กล่าวนี้ขึ้น ก็เพื่อให้ผู้เป็นเจ้าของและญาติมิตรมีไว้สำหรับการเจริญพระกรรมฐาน คือ พุทธานุสสติ ธัมมานุสสติ และสังฆานุสสติ เพื่อให้เข้าถึงพระรัตนตรัย คือ พระพุทธรัตนะ พระธรรมรัตนะ พระสังฆรัตนะ โดยทางศีล สมาธิ และปัญญา เป็นสำคัญ

ส่วนผู้ปฏิบัติบูชาดังกล่าวจะได้รับผลดี มีความสุขความเจริญและความสงบสุข ร่มเย็น ดังที่มีกิตติศัพท์ลือเลื่องมาแล้วนั้น ก็เป็นผลแต่การประกอบกรรมดี และละเว้นกรรมชั่ว ของผู้ปฏิบัติเอง ตามพุทธบาลีที่ว่า ธมฺโม หเว รกฺขติ ธมฺมจารี ซึ่งแปลเป็นใจความว่า **"ธรรมย่อมคุ้มครองรักษาผู้ประพฤติธรรม"** โดยแท้

ความจริงในวัตถุประสงค์สำคัญข้อนี้ จะเห็นได้จากวิธีการสร้างพระของขวัญ ของพระเดชพระคุณหลวงพ่อวัดปากน้ำ ภาษีเจริญ กรุงเทพ ฯ ในหนังสือ **"วิชชามรรคผลพิสดาร"** เล่มที่ ๒ ฉบับพิมพ์

ครั้งที่ ๑ พ.ศ. ๒๕๑๙ ของวัดปากน้ำ หน้า ๑๓๖ ซึ่งมีข้อความตอนหนึ่งว่า

"...หากจะมีใครนำพระนี้ไปใช้ป้องกันตัวหรือทำการอื่นใดที่เป็นความทุจริตคิดมิชอบแล้วไซร้ ก็ให้พระช่วยบังคับกลับจิตใจคนเหล่านั้นให้หันกลับมาสู่ความดี เลิกประพฤติชั่วเสีย ถ้าไม่เลิกพระก็จะลงโทษบุคคลผู้นั้นโดยสมควรแก่ความผิด และขอให้บรรดาลาภผลทั้งหลายจงบังเกิดมีแก่ผู้ได้พบและมีพระไว้สักการบูชา จะไปทำมาค้าขายในที่ใด ก็มีแต่จะขายดีมีกำไร จะรับราชการหรือทำงานในหน้าที่การงานใด ๆ ก็ดี จงมีแต่ความเจริญก้าวหน้าในหน้าที่การงานนั้น ๆ จะทำกิจการอันใดในทางที่ดีที่ชอบแล้ว ก็ขอจงสำเร็จผลตามความประสงค์ทุกประการ แม้ศัตรูหมู่พาลก็อย่าให้เข้ามาประทุษร้ายได้"

นี้เป็นเพียงข้อความตอนหนึ่งของการอธิษฐาน**สั่งและทับทวีวิชชารวมความศักดิ์สิทธิ์** ในการเจริญภาวนาเพื่อสร้างพระตามแนววิชชาธรรมกาย ของพระเดชพระคุณหลวงพ่อวัดปากน้ำ และมีข้อสังเกตว่า การสร้างพระของวัดปากน้ำดังที่กล่าวมานี้ ไม่มีการปลุกเสกด้วยคาถาอาคมหรือแม้แต่พิธีพราหมณ์แต่อย่างใดเลย คงใช้วิธีการเจริญภาวนาตามแนววิชชาธรรมกายล้วน ๆ โดยพระเดชพระคุณหลวงพ่อ ฯ และพุทธบริษัท ซึ่งเป็นศิษยานุศิษย์ของพระเดชพระคุณท่านผู้ถึงธรรมกายและสามารถเจริญวิชชาขั้นละเอียด ๆ หรือมรรคผลพิสดารได้แล้วเท่านั้น

การอธิษฐานสั่งและทับทวีวิชชารวมความศักดิ์สิทธิ์ของผู้เจริญภาวนาและวิชชาดังกล่าวโดยตลอดจนครบไตรมาสโดยไม่ขาดตอนเลย

นั้น จึงบังเกิดผลดีแก่การปฏิบัติธรรมและการดำเนินชีวิตในทางโลก ของผู้มีพระไว้ในครอบครองเป็นอันมาก

ในสมัยที่พระเดชพระคุณหลวงพ่อยังมีชีวิตอยู่ ก่อนที่จะมอบพระของขวัญให้แก่ผู้ใด พระเดชพระคุณท่านจะต้องให้ผู้ที่มาขอรับพระฝึกปฏิบัติภาวนาก่อน จึงจะมอบพระของขวัญให้ไป พร้อมด้วยกำชับให้ผู้นั้นหมั่นเจริญภาวนาอยู่เสมอ อย่าให้ทอดทิ้ง "ธรรม" แล้วภายหลังต่อมาจึงได้พิมพ์คำแนะนำการปฏิบัติภาวนาแจกพร้อมกับพระให้แก่ผู้มาขอรับพระทุกคน และได้ถือปฏิบัติสืบต่อมาจนตราบเท่าทุกวันนี้

เมื่อท่านทั้งหลายได้เข้าใจดังนี้แล้ว หากได้พบหรือมีพระดังที่ได้กล่าวนี้ ก็จงหมั่นปฏิบัติบูชา โดยเพียรพยายามละชั่วด้วยกาย วาจา ใจ หมั่นประกอบแต่กรรมดีด้วยกาย วาจา และใจ ชำระจิตใจให้ใสสะอาดบริสุทธิ์ เป็นสัมมาทิฏฐิแต่ฝ่ายเดียว รักษาศีล เจริญสมาธิและปัญญา หรือกล่าวโดยรวม ๆ ว่าเจริญภาวนาอยู่เสมอ ก็จะประจักษ์ในผลแห่งคุณความดีหรือบุญกุศลนั้นด้วยตนเอง

วิธีปฏิบัติบูชาพระของขวัญ พระผงธรรมขันธ์ หรือพระพุทธรูปธรรมกายจำลอง มีดังต่อไปนี้

ท่านจงน้อมใจของท่านให้หยุดอยู่ ณ ที่ศูนย์กลางกายตัว (ดังจะได้กล่าวในตอนหลัง) นึกบูชาพระรัตนตรัยซึ่งเป็นของศักดิ์สิทธิ์ ไม่มีสิ่งอื่นใดในโลกจะศักดิ์สิทธิ์ยิ่งกว่า เสร็จแล้วจงพิจารณาพระของท่านให้จำได้ แล้วหลับตาน้อมองค์พระนั้นไปตั้งไว้ ณ ที่ศูนย์กลางกายตัว (โปรดดูวิธีการปฏิบัติภาวนาในรายการ "ธรรมสู่สันติ" ๑-๑๐) แล้วให้บริกรรมภาวนาว่า "สัมมาอะระหัง ๆ ๆ ๆ" พร้อมกับตรึกนึกให้เห็น

องค์พระนั้น ให้เหมือนกับเห็นด้วยนัยน์ตาจริงๆ นึกหนักขึ้นก็เห็นชัดหนักขึ้นจนเห็นชัดแจ้งกับตาจริง ๆ การเห็นนั้นไม่ใช่ตามนุษย์หยาบ (ตาเนื้อ) เห็น แต่เป็น "ตาใน" หรือตาของ**กายมนุษย์ละเอียด** หรือ **กายฝัน** ซึ่งเป็นทิพย์เห็น เมื่อเห็นชัดแจ้งดังนั้นแล้ว ก็ต้องมองให้เห็นไว้เสมอในอิริยาบถทั้ง ๔ คือ นั่งก็เห็น นอนก็เห็น ยืนก็เห็น หรือจะเดินก็เห็น

เมื่อทำให้เห็นอยู่เสมอดังนี้ พระท่านก็จะโปรดเรา ต่อแต่นั้นท่านจะปาฏิหาริย์นิรมิตองค์ของท่านให้โตออกไปบ้าง เล็กเข้ามาบ้าง แล้วเปลี่ยนเป็นสีต่าง ๆ ขาวเป็นเงินยวงบ้าง เป็นสีปรอทบ้าง เป็นสีทองคำบ้าง เป็นสีเหลืองต่าง ๆ บ้าง เป็นสีขาวสะอาดบ้าง เป็นสีแก้วมรกตบ้าง ขาวใสเหมือนเพชรบ้าง ใสเหมือนกระจกส่องเงาหน้าบ้าง

เมื่อเห็นได้ถึงขนาดนี้แล้ว อย่ายินดียินร้าย ทำใจให้เฉยเป็นอุเบกขาไว้ นึกว่านั่นเป็นปาฏิหาริย์ของพระท่าน ท่านโปรดเรา เราต้องเคารพระลึกถึงท่านเสมอ และให้น้อมใจหยุดในหยุดลงไปที่ศูนย์กลางองค์ท่าน จะเห็นที่หมายเป็นจุดเล็กใสเท่าปลายเข็ม พอใจหยุดนิ่งได้ถูกส่วนเข้าก็จะเห็นดวงกลมใสแจ่ม ณ ที่ศูนย์กลางองค์พระนั้น ก็ให้รวมใจหยุดอยู่ ณ ที่ศูนย์กลางดวงนั้นต่อไปอีก ก็จะเห็นดวงและองค์พระใสบริสุทธิ์ยิ่งขึ้น ขยายส่วนโตขึ้น และมีรัศมีสว่างขึ้นกว่าเดิม

ทีนี้ก็ให้จรดใจไว้อยู่ ณ ที่ศูนย์กลางดวงใสแจ่มตรงศูนย์กลางกาย องค์พระนั้นไว้เรื่อย ให้เห็นอยู่ทุกอิริยาบถทีเดียว

เมื่อทำได้ดังนี้ชื่อว่าบูชาพระองค์ท่านด้วยคารวะอย่างยิ่ง ไม่มีการบูชาอื่นจะยิ่งไปกว่า ในชั้นนี้องค์พระท่านจะปาฏิหาริย์จนเต็มส่วน

ของท่าน ใสเหมือนแก้วหมดทั้งองค์งามไม่มีที่ติ ท่านจะประทับอยู่ที่ศูนย์กลางกายของเราตามเดิม แต่ประทับผินพระพักตร์ออกตามกายของเรา ที่ศูนย์กลางกายของเราเป็นที่ประทับของท่าน ใจของเราก็ต้องให้หยุดอยู่ที่ศูนย์กลางองค์พระเหมือนกัน ให้เหมือนกับหยุดอยู่ที่ศูนย์กลางกายมนุษย์

เมื่อเราเข้าถึงองค์พระดังนี้แล้ว ต้องการอะไรก็อาราธนาให้ท่านช่วย ต้องสำเร็จตามปรารถนา ต่างแต่ช้ากับเร็วเท่านั้น หรือทันใดนั้นก็ได้ เมื่อเราหัดทำใจให้เข้าถึงองค์พระได้ชำนิชำนาญคล่องแคล่วดังนี้แล้ว ในเมื่อเราจะไปทางบกก็ดี ทางน้ำก็ดี ทางอากาศก็ดี หรือจะไปในที่ใดที่หนึ่งก็ดี หรือมีเหตุการณ์บังเกิดขึ้นโดยปัจจุบันก็ดี เราก็จะอาราธนาให้ท่านช่วยได้ทันท่วงที ถ้าเรารับราชการ ขอให้การรับราชการของเราราบรื่นเรียบร้อย ไม่เป็นที่สะดุดตาสะดุดใจผู้หลักผู้ใหญ่ถ้าเราค้าขาย ขอให้การค้าขายของเรา ให้ซื้อง่ายขายคล่องกำไรงามถ้าเราทำนา ทำสวน ทำไร่ ทำกิจการใดๆ ขอให้การกระทำนี้ได้ผลเกินควรเกินค่า ถ้าเราจะไปทางน้ำทางบก ขอให้ไปดีมาดีสวัสดีมีชัยในกาลทุกเมื่อ เทอญ ฯ

ขอให้ท่านทั้งหลาย บรรดาที่มาช่วยสมทบทุนในการก่อสร้างวัดและเผยแพร่การปฏิบัติด้วยกัน จงประสบแต่ความสำเร็จสมประสงค์ทุก ๆ ประการเทอญ ฯ

วิธีอธิษฐาน ก่อนหรือหลังการทำบุญ
(ทาน ศีล ภาวนา)

วิธีปฏิบัติ ให้รวมใจ อันได้แก่ความเห็น ความจำ ความคิดและความรู้ ให้รวมหยุดเป็นจุดเดียวกัน ณ ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ตรงที่สุดลมหายใจเข้าออก เหนือระดับสะดือสองนิ้วมือ สำหรับผู้ที่ถึงธรรมกายแล้ว ก็ให้รวมใจของทุกกายให้หยุดในหยุด อยู่ ณ ศูนย์กลางกายพระอรหัตองค์ที่ละเอียดที่สุด แล้วรำลึกนึกถึงบุญบารมี ที่ได้เคยสั่งสมอบรมไว้ในอดีต ที่กำลังได้กระทำในปัจจุบัน และที่จะได้กระทำต่อไปในอนาคต ให้มารวมกันเข้าที่ศูนย์กลางกายนั้น (ผู้ถึงธรรมกายแล้วจะเห็นดวงบุญซึ่งตั้งอยู่ศูนย์กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์นั้นใสละเอียดขึ้น) แล้วให้ตั้งใจอธิษฐานดังต่อไปนี้

คำอธิษฐาน ข้าพระพุทธเจ้า ขอน้อมบุญบารมีที่ได้เคยสั่งสมอบรมไว้ในอดีต ที่กำลังทำในปัจจุบัน และที่จะได้ทำต่อไปในอนาคต เป็นพุทธบูชา ธรรมบูชา สังฆบูชา, และขออุทิศส่วนกุศลผลบุญนี้แก่คุณครูอุปัชฌาย์อาจารย์ คุณมารดาบิดา ญาติพี่น้อง ผู้มีพระคุณและสัตว์ร่วมโลกทั้งหลาย รวมทั้งพระเจ้าแผ่นดิน ตลอดจนมนุษย์และอมนุษย์ทั้งหลายทุกถิ่นฐาน รวมทั้งตัวข้าพระพุทธเจ้าเองด้วย, ขอให้ท่านทั้งหลายเหล่านั้นได้รับบุญบารมีที่ข้าพระพุทธเจ้าได้อุทิศแล้วนี้ด้วยกาย วาจา ใจ, และขอ

ให้พ้นจากวิบัติ บาปศักดิ์สิทธิ์ ภัยพิบัติ ภัยสงคราม ภัยธรรมชาติ อวิชชา กิเลส กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา และ อุปาทาน เครื่องเศร้าหมองทั้งปวง, ขอให้บริสุทธิ์ สมบูรณ์ บริบูรณ์ ด้วยศีล สมาธิ ปัญญา วิมุตติ และวิมุตติญาณทัศนะ, ไม่เบียดเบียนท่านผู้อื่น ไม่เบียดเบียนตัวเอง ด้วยกาย วาจา และใจ, ขอให้ละชั่วด้วยกาย วาจา ใจ ประกอบแต่กรรมดีด้วยกาย วาจา ใจ ทำใจให้ใสสะอาดบริสุทธิ์, ได้มนุษย์สมบัติ สวรรค์สมบัติ และนิพพานสมบัติ, ท่านผู้หนึ่งผู้ใดต้องการเป็นพระสัพพัญญูพุทธเจ้า พระปัจเจกพุทธเจ้า พระอัครสาวก พระอสีติมหาสาวก ปรกติสาวก พุทธอุปัฏฐาก พุทธบิดา พุทธมารดา จักรพรรดิรัตนเจ็ด ขอบุญบารมีทั้งหลายเหล่านี้ จงช่วยประคับประคองท่านทั้งหลายเหล่านั้นให้ได้สำเร็จมรรค ผล นิพพานฝ่ายสัมมาทิฏฐิแต่ส่วนเดียว

ด้วยผลบุญบารมีที่ข้าพระพุทธเจ้าได้บำเพ็ญแล้วนี้ ขอให้ข้าพระพุทธเจ้าได้เกิดในฤกษ์สร้างบารมี ได้ซึ่งอำนาจ สิทธิ และสำเร็จกิจแห่ง (พระสัพพัญญูพุทธเจ้า พระปัจเจกพุทธเจ้า หรือพระอรหันต์สาวกตามแต่ปรารถนา) ฝ่ายสัมมาทิฏฐิแต่ส่วนเดียว

พระพุทธภาษิต

๑. แด่ผู้ทุศีลด้วยดวงใจ

ภิกษุทั้งหลาย เพราะว่า การที่เขาจะต้องตายหรือได้รับทุกข์เจียนตาย เนื่องจากเหตุที่เขาถูกบุรุษมีกำลังแข็งแรง แทงเอาที่หว่างอกด้วยหอกอันคมกล้า ทาน้ำมันให้ลื่น หาได้เป็นเหตุให้เขาต้องเกิดในอบาย ทุคติ วินิบาต นรก ภายหลังแต่ความตาย เพราะการทำลายแห่งกาย ไม่. **ส่วนการที่เขาเป็นคนทุศีล มีความเป็นอยู่ลามก ไม่สะอาด มีความประพฤติชนิดที่ตนเองนึกแล้ว ก็กินแหนงตัวเอง มีการกระทำที่ต้องปกปิดซ่อนเร้น ไม่ใช่สมณะก็ปฏิญญาว่าเป็นสมณะ ไม่ใช่คนประพฤติพรหมจรรย์ก็ปฏิญญาว่าประพฤติพรหมจรรย์ เป็นคนเน่าใน เปียกแฉะมีสัญชาตหมักหมมเหมือนบ่อที่เทขยะมูลฝอย, แล้วยัง** (มีความคิดที่จะ) **รับการไหว้**ของพวกกษัตริย์มหาศาล หรือพราหมณ์มหาศาล หรือคฤหบดีมหาศาลนั้น...ฯ **ยัง** (มีความคิดที่จะ) **นุ่งห่มจีวร**...ฯ **ยัง** (มีความคิดที่จะ) **บริโภคก้อนข้าว**...ฯ **ยัง** (มีความคิดที่จะ) **ใช้สอยเตียงตั่ง**... ฯ **แล้วยัง** (มีความคิดที่จะ) **บริโภค** (อาศัย) **ในวิหาร** ที่พวกกษัตริย์มหาศาล หรือพราหมณ์มหาศาล หรือคฤหบดีมหาศาล ถวายด้วยศรัทธานั้น **ย่อมเป็นไปเพื่อความทุกข์ ไม่เกื้อกูลแก่เขาตลอดกาลนาน ภายหลังแต่**

ความตาย เพราะการทำลายแห่งกาย เขาย่อมเข้าถึงอบาย ทุคติ วินิบาต นรก.

ภิกษุทั้งหลาย เพราะฉะนั้นในเรื่องนี้ พวกเธอทั้งหลาย พึงสำเหนียกใจไว้ว่า "เราทั้งหลาย จะบริโภคจีวร บิณฑบาต เสนาสนะ และคิลานปัจจัยเภสัชบริกขารของทายก ทั้งหลาย โดยประการที่จักทำให้ทายกเหล่านั้นได้รับผลมาก มีอานิสงส์มาก ให้จงได้ : และการบรรพชาของเราทั้งหลาย เหล่านี้เล่า ก็จักไม่เป็นหมันเสียเปล่า แต่กลับได้รับผล มีกำไร" ดังนี้. ภิกษุทั้งหลาย พวกเธอทั้งหลาย พึงสำเหนียกใจไว้อย่างนี้

ภิกษุทั้งหลาย **ภิกษุผู้เห็นแก่ประโยชน์ตนก็ตาม ควรแท้ที่จะทำตนให้ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาท.**

ภิกษุทั้งหลาย **ผู้เห็นแก่ประโยชน์ผู้อื่นก็ตาม ก็ควรแท้ที่จะทำตนให้ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาท.**

ภิกษุทั้งหลาย **ผู้เห็นแก่ประโยชน์ทั้งสอง คือทั้งของตน ทั้งของผู้อื่นก็ตาม ก็ควรแท้ที่จะทำตนให้ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาท." ดังนี้.**

(บาลีพระพุทธภาษิต **สัตตกนิบาต อังคุตตรนิกาย** พระไตรปิฎก เล่ม ๒๓ หน้า ๑๓๑–๓๕ ข้อ ๖๙ ตรัสแก่ภิกษุทั้งหลาย ที่โคนไม้แห่งหนึ่ง ในเขตประเทศโกศล เมื่อพระผู้มีพระภาคเจ้า กำลังแสดงเนื้อความดังที่กล่าวมาอยู่, ภิกษุประมาณ ๖๐ รูป ได้มีโลหิตอุ่นพลุ่งพ้นออกจากปากแล้ว, ภิกษุประมาณอีก ๖๐ รูปได้บอกเลิกสิกขาหมุนกลับคืนไปสู่เพศต่ำแห่งคฤหัสถ์ โดยได้สำนึกว่า 'พรหมจรรย์นี้ประพฤติกระทำได้ยาก กระทำได้ยากอย่างยิ่ง' แต่ภิกษุประมาณ ๖๐ รูป อีกจำนวนหนึ่งนั้น ได้เป็นพระอรหันต์ มีจิตไม่ถือมั่นด้วยอุปาทาน เพราะหลุดพ้นจากอาสวกิเลสทั้งหลายแล้วแล.)

๒. โทษของผู้ไม่สะอาด เปรียบด้วยป่าช้าผีดิบ

ภิกษุทั้งหลาย **โทษห้าอย่างเหล่านี้ เป็นโทษในป่าช้าผีดิบ.** ห้าอย่าง อะไรบ้าง? ห้าอย่าง คือ ป่าช้าผีดิบเป็นที่ไม่สะอาด, มีกลิ่นเหม็น, มีภัยเฉพาะหน้า, เป็นที่พักอาศัยของพวกอมนุษย์ที่ดุร้าย, และเป็นที่ที่ร้องไห้พิไรร่ำของคนเป็นจำนวนมาก. โทษห้าอย่างเหล่านี้ เป็นโทษในป่าช้าผีดิบ.

ภิกษุทั้งหลาย ฉันใดก็ฉันนั้น : **โทษห้าอย่างเหล่านี้ เป็นโทษในนักบวช ที่เปรียบด้วยป่าช้าผีดิบ.** ห้าอย่างอะไรบ้าง? ห้าอย่าง คือ:–

(๑) นักบวชบางคนในกรณีนี้ เป็นผู้ประกอบด้วยการกระทำทางกายอันไม่สะอาด, ประกอบด้วยการกระทำทางวาจาอันไม่สะอาด, ประกอบด้วยการกระทำทางใจอันไม่สะอาด, เรากล่าวการทำเช่นนี้ของผู้นั้นว่า **เป็นความไม่สะอาด ดุจดั่งป่าช้าผีดิบ ซึ่งเป็นที่ไม่สะอาด,** เรากล่าวนักบวชชนิดนี้ว่าเทียบกันได้กับที่ที่ไม่สะอาด ฉะนั้น.

(๒) เมื่อนักบวชประกอบกรรมอันไม่สะอาดเช่นนั้นอยู่, เสียงเล่าลืออันชั่วช้า ก็ระบือไป. ภิกษุทั้งหลาย เรากล่าวเสียงเล่าลืออันชั่วช้านี้ของผู้นั้น ว่า **เป็นกลิ่นเหม็น ดุจดั่งป่าช้าผีดิบ ซึ่งเป็นที่มีกลิ่นเหม็น.** เรากล่าวนักบวชชนิดนี้ ว่าเทียบกันได้กับที่ที่มีกลิ่นเหม็น ฉะนั้น.

(๓) **ผู้ประพฤติพรหมจรรย์ร่วมกัน ซึ่งมีศีลเป็นที่รัก ย่อมเว้นห่างไกลจากคนมีกลิ่นเหม็นเช่นกล่าวนั้นเสีย.** ภิกษุทั้งหลายเรากล่าวการที่เพื่อน ๆ เว้นห่างไกลนี้ของผู้นั้นว่า **เป็นภัยเฉพาะหน้า ดุจดั่งป่าช้าผีดิบซึ่งเป็นที่มีภัยเฉพาะหน้า.** เรากล่าวนักบวชชนิดนี้ ว่าเทียบกันได้กับที่ที่มีภัยเฉพาะหน้า ฉะนั้น.

(๔) **คนชั่วช้านั้น ผู้ประกอบกรรมอันไม่สะอาดทั้งทางกายวาจาและใจ ก็อยู่ร่วมกันได้แต่พวกที่มีการกระทำเหมือนๆ กัน.** ภิกษุทั้งหลายเรากล่าวการที่อยู่ร่วมกันได้ของผู้นั้น ว่า **เป็นที่พักอาศัยสำหรับพวกเหล่าร้ายนี้ ดุจดั่งป่าช้าผีดิบ ซึ่งเป็นที่พักอาศัยของพวกอมนุษย์ ที่ดุร้าย.** เรากล่าวนักบวชชนิดนี้ ว่าเทียบกันได้กับที่พักอาศัยสำหรับคนดุร้าย ฉะนั้น.

(๕) **ผู้ประพฤติพรหมจรรย์ร่วมกัน ซึ่งมีศีลเป็นที่รัก ได้เห็นนักบวชชนิดนั้นเข้าแล้ว ก็นึกตำหนิได้ว่า "พุทโธ่เอ๋ย! ความทุกข์ของพวกเรา มีอยู่ตรงที่ พวกเราจำต้องอยู่ร่วมกับนักบวชชนิดนั้นด้วย"** ดังนี้. ภิกษุทั้งหลาย เรากล่าวการอยู่ร่วมที่ทำให้เกิดทุกข์ขึ้นนี้ของผู้นั้นว่า **เป็นความร้องไห้พิไรร่ำ ดุจดั่งป่าช้าผีดิบ ซึ่งเป็นที่ที่ร้องไห้พิไรร่ำของคนเป็นจำนวนมาก.** เรากล่าวนักบวชชนิดนี้ ว่าเทียบกันได้กับที่สำหรับเป็นที่ร้องไห้พิไรร่ำของคนเป็นจำนวนมาก ฉะนั้น.

ภิกษุทั้งหลาย โทษห้าอย่างเหล่านี้ เป็นโทษในนักบวช ที่เปรียบด้วย: ป่าช้าผีดิบ แล.

(บาลี พระพุทธภาษิต **ปัญจกนิบาต อังคุตตรนิกาย** พระไตรปิฎก เล่ม ๒ หน้า ๒๙๘ ข้อ ๒๔๙)

๓. ข้อที่น่าสรรเสริญ แก่ผู้ที่รักษาพรหมจรรย์ไว้ด้วยน้ำตา

ภิกษุทั้งหลาย บรรพชิตรูปใด จะเป็นภิกษุหรือภิกษุณีก็ตาม, **แม้จะทุกข์กายทุกข์ใจ ถึงน้ำตานองหน้า ร้องไห้อยู่ ก็ยังสู้ประพฤติพรหมจรรย์ให้บริสุทธิ์บริบูรณ์อยู่ได้** ก็มี ข้อที่น่าสรรเสริญเธอให้เหมาะสมแก่ธรรมที่เธอมีในบัดนี้ห้าอย่าง. ห้าอย่างอะไรบ้างเล่า? ห้าอย่างคือ:–

(๑) ธรรมที่ชื่อว่า **ศรัทธา**ในกุศลธรรมทั้งหลาย ก็ได้มีแล้วแก่เธอ,

(๒) ธรรมที่ชื่อว่า **หิริ**ในกุศลธรรมทั้งหลาย ก็ได้มีแล้วแก่เธอ,

(๓) ธรรมที่ชื่อว่า **โอตตัปปะ**ในกุศลธรรมทั้งหลาย ก็ได้มีแล้วแก่เธอ,

(๔) ธรรมที่ชื่อว่า **วิริยะ**ในกุศลธรรมทั้งหลาย ก็ได้มีแล้วแก่เธอ,

(๕) ธรรมที่ชื่อว่า **ปัญญา**ในกุศลธรรมทั้งหลาย ก็ได้มีแล้วแก่เธอ,

ภิกษุทั้งหลาย บรรพชิตรูปใด จะเป็นภิกษุหรือภิกษุณีก็ตาม, แม้จะทุกข์กายทุกข์ใจ ถึงน้ำตานองหน้า ร้องไห้อยู่ ก็ยังสู้ประพฤติพรหมจรรย์ให้บริสุทธิ์บริบูรณ์อยู่ได้ก็มี ข้อที่

น่าสรรเสริญเธอให้เหมาะสมแก่ธรรมที่เธอมีในบัดนี้ห้าอย่างเหล่านี้แล.

(บาลี พระพุทธภาษิต **ปัญจกนิบาต อังคุตตรนิกาย** พระไตรปิฎก เล่ม ๒๒ หน้า ๔ ข้อ ๕)

๔. บุคคลผู้ที่ควรเข้าใกล้ และที่ต้องเคารพสักการะเสียก่อน

ภิกษุทั้งหลาย ก็บุคคลเช่นไรเล่า ที่คนทุก ๆ คนควรคบหาสมาคม ควรเข้าใกล้?

ภิกษุทั้งหลาย บุคคลบางคนในกรณีนี้ **เป็นผู้มีศีล สมาธิ และปัญญาพอเสมอกัน,** บุคคล ดังกล่าวนี้ เป็นผู้ที่น่าคบหาสมาคม น่าเข้าใกล้. ข้อนั้นเพราะอะไร? เพราะเมื่อเราเป็นผู้มีศีล สมาธิ และปัญญาเสมอกันแล้ว, การพูดกันถึงเรื่องศีล สมาธิ และปัญญาของเรานั้นก็จักมีได้ด้วย, การพูดกันของเรานั้นจักไปกันได้ด้วย, และการพูดกันของเรานั้นจักเป็นความสบายอกสบายใจด้วย, เพราะเหตุนั้น บุคคลเช่นนี้ จึงเป็น**ผู้ที่ทุกคนควรคบหาสมาคม ควรเข้าใกล้.**

ภิกษุทั้งหลาย ก็บุคคลเช่นไรเล่าที่ต้องสักการะเคารพเสียก่อนแล้วจึง คบหา สมาคม เข้าใกล้?

ภิกษุทั้งหลาย บุคคลบางคนในกรณีนี้ **เป็นผู้มีศีล สมาธิ และปัญญายิ่งกว่าเรา.** บุคคล ดังกล่าวนี้ เป็นผู้ที่ต้องสักการะเคารพเสียก่อน แล้วจึงคบหา สมาคม เข้าใกล้. ข้อนั้นเพราะอะไร? เพราะเราจักได้ทำกองศีล กองสมาธิ และกองปัญญาของเรา ที่ยังไม่บริบูรณ์ให้บริบูรณ์บ้าง เราจักได้ประคับประคองกองศีล กองสมาธิ และกองปัญญา ที่บริบูรณ์แล้วไว้ได้ด้วยปัญญาในธรรมนั้น ๆ บ้าง,

เพราะฉะนั้น บุคคลเช่นนี้ เป็นผู้ที่ต้องสักการะเคารพเสียก่อน **แล้วจึงคบหาสมาคม เข้าใกล้** แล.

(บาลี พระพุทธภาษิต **ติกนิบาต อังคุตตรนิกาย** พระไตรปิฎก เล่ม ๒๐ หน้า ๑๕๗ ข้อ ๔๖๕)

๕. อธิศีลสิกขา

ภิกษุทั้งหลาย อธิศีลสิกขา เป็นอย่างไรเล่า ?

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เป็นผู้มีศีล, สำรวมด้วยปาติโมกขสังวร, สมบูรณ์ด้วยมรรยาทและโคจร, มีปกติเห็นเป็นภัยในโทษทั้งหลายแม้ว่าเป็นโทษเล็กน้อย, สมาทานศึกษาอยู่ในสิกขาบททั้งหลาย.

ภิกษุทั้งหลาย การปฏิบัติอย่างนี้ เราเรียกว่า อธิศีลสิกขา.

(บาลี พระพุทธภาษิต **ติกนิบาต อังคุตตรนิกาย** พระไตรปิฎก เล่ม ๒๐ หน้า ๓๐๓ ข้อ ๕๒๙)

๖. ศีลเป็นฐานรองรับสติปัฏฐานสี่

ภิกษุ! ถ้าอย่างนั้น ในเรื่องนี้ เธอจงชำระสิ่งอันเป็นเบื้องต้นในกุศลทั้งหลายให้บริสุทธิ์ก่อนเถิด. ก็อะไรเป็นสิ่งเบื้องต้นของสิ่งอันเป็นกุศลทั้งหลายเล่า? สิ่งเบื้องต้นนั้นได้แก่ **ศีล** อันบริสุทธิ์หมดจดด้วยดี และ **ทิฏฐิ** ความเห็นที่ถูกตรง.

ภิกษุ! โดยกาลใดแล ศีลของเธอเป็นศีลที่บริสุทธิ์หมดจดด้วยดีและทิฏฐิก็จักเป็นความเห็นที่ถูกตรงด้วย, โดยกาลนั้น เธออาศัยศีล ตั้งอยู่ในศีลแล้ว พึงอบรมสติปัฏฐานสี่โดยวิธีทั้งสาม* เถิด. สติปัฏฐานสี่ อะไรบ้างเล่า? สติปัฏฐานสี่คือ:–

ภิกษุ! เธอจงพิจารณาเห็นกายในกาย ณ ภายใน อยู่เนือง ๆ ก็ดี, จงพิจารณาเห็นกายในกาย ณ ภายนอก อยู่เนือง ๆ ก็ดี, จงพิจารณาเห็นกายในกาย ทั้งภายในภายนอกอยู่เนือง ๆ ก็ดี, เป็นผู้มีความเพียร เผากิเลส มีความรู้สึกตัวทั่วพร้อม มีสติ พึงกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสีย. (ในเวทนา จิต และธรรม ก็ตรัสทำนองเดียวกับในกาย)

ภิกษุ! แต่กาลใดแล เธออาศัยศีล ตั้งอยู่ในศีลแล้ว จักอบรมสติปัฏฐานสี่เหล่านี้ โดยวิธีสามด้วยอาการอย่างนี้, แต่กาลนั้น คืน

---

* โดยวิธีทั้งสาม คือพิจารณาภายใน, พิจารณาภายนอก, พิจารณาทั้งภายในและภายนอก

หรือวันของเธอจักผ่านไป โดยหวังได้แต่ความเจริญในกุศลธรรมทั้งหลายอย่างเดียวหาความเสื่อมมิได้

(บาลี พระพุทธภาษิต **มหาวาร. สํ.** ๑๙/๑๙๒/๖๘๗, ตรัสแก่ภิกษุรูปหนึ่ง ที่เชตวัน ซึ่งท่านรูปนี้ต้องการจะปลีกตัวออกจากหมู่ อยู่แต่ผู้เดียว ไม่ประมาท ทำความเพียรเผากิเลสส่งตัวไปในแนวธรรมนั้น ทูลขอให้พระองค์ทรงแสดงธรรมย่อ ๆ. กาลต่อมา ภิกษุรูปนั้นออกไปทำความเพียร จนได้เป็นพระอรหันต์องค์หนึ่ง)

พระธรรมเทศนา

เรื่อง

อริยธนคาถา

แสดงโดย พระมงคลเทพมุนี (หลวงพ่อวัดปากน้ำ)

เมื่อวันที่ ๒๓ มกราคม พ.ศ. ๒๔๙๘

นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมาสมฺพุทฺธสฺส ฯ

ยสฺส สทฺธา ตถาคเต อจลา สุปติฏฺฐิตา
สีลญฺจ ยสฺส กลฺยาณํ อริยกนฺตํ ปสํสิตํ
สงฺเฆ ปสาโท ยสฺสตฺถิ อุชุภูตญฺจ ทสฺสนํ
อทลิทฺโทติ ตํ อาหุ อโมฆนฺตสฺส ชีวิตํ
ตสฺมา สทฺธญฺจ สีลญฺจ ปสาทํ ธมฺมทสฺสนํ
อนุยุญฺเชถ เมธาวี สรํ พุทฺธาน สาสนนฺติ ฯ

ณ บัดนี้ อาตมภาพจักได้แสดงธรรมิกถาแก้ด้วยอริยธนคาถา วาจาเป็นเครื่องกล่าวถึงซึ่งทรัพย์อันประเสริฐ ด้วยพระคาถานี้ เป็นการย่อย่นเนื้อความแห่งธรรมเทศนาแห่งพระรัตนไตร ยกลงไว้ในที่นี้ อาตมภาพจักได้ชี้แจงแสดงความตามวาระพระบาลี คลี่ความเป็นสยามภาษา ตามมัตยาธิบาย พอเป็นเครื่องปฏิการะประคับประคองสนองศรัทธา ประดับสติปัญญาซึ่งคุณสมบัติของท่านผู้เป็นคฤหัสถ์และบรรพชิต บรรดามาสถิตย์สโมสรในสถานที่นี้ทุกถ้วนหน้า เริ่มต้นตามวาระพระบาลีว่า

ยสฺส สทฺธา ตถาคเต อจลา สุปติฏฺฐิตา ซึ่งแปลว่า ความเชื่อของบุคคลใด ไม่กลับกลอกตั้งมั่นดีแล้ว ในพระตถาคตเจ้า คือธรรมกาย

สีลญฺจ ยสฺส กลฺยาณํ อริยกนฺตํ ปสํสิตํ ศีลอันดีงามของบุคคลใด อันพระตถาคตเจ้า (อริยเจ้า) ใคร่แล้ว สรรเสริญแล้ว

สงฺเฆ ปสาโท ยสฺสตฺถิ ความเชื่อในพระสงฆ์มีอยู่ในบุคคลใด

อุชุภูตญฺจ ทสฺสนํ ความเห็นตรงมีอยู่แก่บุคคลใด

อทลิทฺโทติ ตํ อาหุ นักปราชญ์ทั้งหลายกล่าวถึงบุคคลนั้นว่า ไม่เป็นคนยากจน เป็นคนมั่งมี

อโมฆนฺตสฺส ชีวิตํ ความเป็นอยู่ของบุคคลนั้นไม่เปล่าปราศจากประโยชน์

ตสฺมา สทฺธญฺจ สีลญฺจ ปสาทํ ธมฺมทสฺสนํ อนุยุญฺเชถ เมธาวี สรํ พุทฺธาน สาสนนฺติ เพราะเหตุนั้น บุคคลผู้มีปัญญามาระลึกถึงคำสั่งสอนของพระผู้มีพระภาคพระพุทธเจ้าทั้งหลายแล้ว ควรประกอบตามความเชื่อในธรรมกาย คือ พระตถาคตเจ้า ควรประกอบตามศีล ควรประกอบตามความเห็นตรงไว้เนืองๆ ด้วยประการฉะนี้

นี้เป็นเนื้อความตามวาระพระบาลี คลี่ความเป็นสยามภาษาได้ความเท่านี้ แต่นี้จะได้อรรถาธิบายขยายความเป็นลำดับไป

เราท่านทั้งหลาย ทั้งคฤหัสถ์ทั้งบรรพชิต ทั้งชายและหญิงทุกคนล้วนถ้วนหน้า ต่างนับถือพระพุทธศาสนา จะได้วางความเชื่อไว้ ณ ตรงไหน ? จึงจะถูกต้องร่องรอยความประสงค์ทางพระพุทธศาสนา อันเราทั้งหลายจะได้ดำเนินให้ถูกทางมรรคและผลต่อไป ตำราก็ได้บอกแจ้งไว้แล้วว่า ยสฺส สทฺธา ตถาคเต อจลา สุปติฏฺฐิตา

ความเชื่อของบุคคลใดไม่กลับกลอก ตั้งมั่นดีแล้วในพระตถาคตเจ้า คือธรรมกาย หรือแปลเสียอีกอย่างหนึ่งว่า ความเชื่อของบุคคลใด ไม่กลับกลอกตั้งมั่นดีแล้วในธรรมกาย พระตถาคตคือตัวธรรมกายทีเดียว เพราะมีตำรารับรองไว้ว่า **ตถาคตสฺส โข เอตํ วาเสฏฺฐา อธิวจนํ ธมฺมกาโย อิติปิ แปลว่า ดูกรวาเสฏฐโคตรทั้งหลาย คำว่า ธรรมกาย ๆ นี้น่ะเป็นชื่อของพระตถาคตโดยแท้** และยังได้บอกไว้อย่างนี้ว่า **ธมฺมกาโย อหํ อิติปิ เราผู้ตถาคตคือธรรมกาย** ท่านได้วางหลักไว้อย่างนี้ ดังนั้น ความเชื่อที่ไม่กลับกลอกตั้งมั่นดีแล้วในพระตถาคตเจ้านี้ จึงต้องแปลอย่างนี้ เราต้องวางความเชื่อลงไว้ในธรรมกาย **ธรรมกายนี้ วัดปากน้ำได้ค้นพบได้ตัวจริงแล้ว จะไปนรกได้ ไปสวรรค์ได้ ไปนิพพานได้ อาราธนาพระพุทธเจ้าที่อยู่ในพระนิพพานมา ให้มนุษย์เห็นที่วัดปากน้ำนี้มากมายในวันมาฆบูชาและวิสาขบูชา ให้ปรากฏเห็นจริงจังกันอย่างนั้น** อนึ่ง ความหมายของบาลีศัพท์หนึ่งมีความหมายตั้งร้อย แต่ผู้รู้น้อยก็ว่าไม่ถูก ที่เราแปลอย่างนี้ถูกเกินถูกเสียอีก แน่นอนทีเดียว ความเชื่อของเราต้องตั้งมั่นอยู่ในพระตถาคตเจ้าคือธรรมกาย หากกลับกลอกเสียก็จะไร้ประโยชน์และผล ไม่ถูกต้องความประสงค์พระอริยบุคคล เพราะท่านเหล่านั้นตั้งมั่นอยู่ในธรรมกายทั้งนั้น การยืนยันตามตำราอย่างนี้ก็ถูก เรียกว่าอริยธนคาถาวาจาเป็นเครื่องกล่าวถึงทรัพย์อันประเสริฐ หรือของพระอริยเจ้า อนึ่ง ถ้าใจของเราหยุดอยู่ศูนย์กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นธรรมกาย ดวงธรรมที่ทำให้เป็นธรรมกายนั้นย่อมมีศูนย์กลาง

ส่วนมนุษย์เล่า ก็เช่นเดียวกัน ถ้ามนุษย์มีใจไม่ล็อกแล็กไม่ง่อนแง่น ไม่คลอนแคลน ตั้งมั่นอยู่ในดวงธรรมที่ทำให้เป็นมนุษย์นั่นแหละ ได้ชื่อว่าถูกหลักทางพระพุทธศาสนา

ใจของกายมนุษย์ละเอียด คือกายที่ปรากฏในขณะฝันออกไปนั้น ก็ต้องตั้งมั่นอยู่ในกลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ละเอียด

ใจของกายทิพย์ คือกายที่สามารถเหาะเหิน เดินอากาศได้ ก็ต้องหยุดนิ่งอยู่ที่ศูนย์กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายทิพย์

ใจของกายทิพย์ละเอียดซึ่งเป็นกายที่สามารถเหาะเหิน เดินอากาศได้ เช่นเดียวกัน ก็ต้องหยุดนิ่งอยู่ที่ศูนย์กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายทิพย์ละเอียด

ใจของกายรูปพรหมซึ่งเป็นกายที่สามารถที่จะเหาะเหิน เดินอากาศได้ ก็ต้องหยุดนิ่งอยู่ที่ศูนย์กลางดวงธรรม ที่ทำให้เป็นกายรูปพรหม

ใจของกายรูปพรหมละเอียดซึ่งเป็นกายที่สามารถจะเหาะเหินเดินอากาศได้ ก็ต้องหยุดนิ่งอยู่ที่ศูนย์กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายรูปพรหมละเอียด

ใจของกายอรูปพรหมซึ่งเป็นกายที่เหาะเหิน เดินอากาศได้ ก็ต้องหยุดนิ่งอยู่ที่ศูนย์กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายอรูปพรหม

ใจของกายอรูปพรหมละเอียดซึ่งเป็นกายที่เหาะเหิน เดินอากาศได้ ก็ต้องหยุดนิ่งอยู่ที่ศูนย์กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายอรูปพรหมละเอียด

การหยุดนิ่งอยู่อย่างนี้ กายนั้นก็เบา ชื่อว่า สลฺลหุกวุตฺติโน เป็นผู้ประพฤติเบาพร้อม กายก็เบา วาจาก็เบา ไม่หนักเลย

พระภิกษุ สามเณร อุบาสก อุบาสิกาในพระพุทธศาสนา ต่างนับถือพระพุทธศาสนา มีใจตั้งมั่นอยู่ในศูนย์กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นธรรมกาย ได้ชื่อว่าเข้าถึงธรรมกาย เคารพธรรมกาย มีใจตั้งมั่นอยู่ในธรรมกาย ส่วนผู้ที่ยังไม่สามารถได้ธรรมกาย ซึ่งมีอยู่มากมายก็ต้องพยายามปฏิบัติให้เข้าถึงธรรมกายให้ได้ ต้องพยายามเอาใจตั้งอยู่ในศูนย์กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นธรรมกายให้ได้ บัดนี้ที่วัดปากน้ำมีอยู่ ๑๕๐ คนกว่าแล้ว ที่มีใจตั้งมั่นหยุดนิ่งอยู่ที่ศูนย์กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นธรรมกาย ส่วนผู้ที่ยังเข้าไม่ถึงเพราะประมาท เลินเล่อเผลอตัว ทำไม่จริง เข้าไม่จริง จรดไม่จริง ตั้งไม่จริง ล็อกแล็ก เช่นนี้ ชื่อว่าโกงตัวเอง เมื่อโกงตัวเองเสียแล้วก็เข้าถึงธรรมกายไม่ได้ ทำไมจึงโกงตัวเองเล่า? เพราะเกียจคร้าน ทำ ๆ อยู่ เมื่อเมื่อยขบเล็ก ๆ น้อย ๆ ขี้เกียจเสียแล้ว หยุดเสียแล้ว ไม่ทำเสียแล้ว ถึงทำก็เห็นลาง ๆ ไล ๆ ไม่แจ่มแจ้ง ปล่อยเสียแล้ว ไม่ทำเสียแล้ว ไปไถลท่าอื่นเสียแล้ว ใจไปจรดที่อื่นเสียแล้ว จรดอะไรเล่า? จรดรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ในปัจจุบันบ้าง ในอดีตบ้าง ในอนาคตบ้าง

การจรดอยู่ที่รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ในปัจจุบันเป็นอย่างไรเล่า? เมื่อเห็นรูปในปัจจุบัน ใจที่ดิ่งอยู่ จรดอยู่ ก็ย้ายไปเสียแล้ว ได้ยินเสียงในปัจจุบัน ใจที่ตั้งอยู่ ที่จรดอยู่ ก็ย้ายไปเสียแล้ว ได้ดมกลิ่นในปัจจุบัน ใจที่ตั้งอยู่ ที่จรดอยู่ ก็ย้ายไปเสียแล้ว ได้ลิ้มรสในปัจจุบัน ใจที่ตั้งอยู่ ที่จรดอยู่ ก็ย้ายไปเสียแล้ว ถูก

ประทุษร้ายด้วยได้รับสัมผัส เช่น เหลือบ ริ้น ยุง บุ้ง ร่าน ใจที่ตั้งอยู่ ก็ย้ายไปเสียแล้ว

อดีตเป็นอย่างไรเล่า? เมื่อนึกถึงรูปที่ล่วงไปแล้ว เสียงที่ล่วงไปแล้ว กลิ่นที่ล่วงไปแล้ว รสที่ล่วงไปแล้ว สัมผัสที่ล่วงไปแล้ว

รูปที่ล่วงไปแล้วเป็นอย่างไร? ตึกราม บ้านเรือน เรือกสวนไร่ นา เรือ แพ นาวา ต้นไม้ ต้นไร่ ของตนที่จะพึงเห็นด้วยตาเป็นของตนเอง ได้เป็นอันตรายไปเสียแล้ว นึกถึงเรื่อง ๆ นั้นยังไม่รู้หาย นี่แหละชื่อว่านึกถึงรูปในอดีต

รูปในอดีตเป็นอย่างนั้น เสียงก็เป็นอย่างนั้น กลิ่นก็เป็นอย่างนั้น รสก็เป็นอย่างนั้น สัมผัสก็เป็นอย่างนั้นเหมือนกันหมด

เมื่อความตั้งมั่นในอดีตได้เสียไปแล้ว การล็อกแล็กไปในอนาคตคือการข้างหน้ายังไม่มาถึง เช่น นึกถึงว่าจะได้รูปอย่างนั้น จะได้เสียงอย่างนั้น จะได้กลิ่นอย่างนั้น จะได้รสอย่างนั้น จะได้สัมผัสอย่างนั้น นึกออกไปข้างหน้าวันนี้ พรุ่งนี้ มะรืนนี้ นั่นเป็นอนาคต ก็ย่อมยังความตั้งมั่นให้เสียไปด้วย

เมื่อจิตล็อกแล็กเป็นไปในธรรมทั้ง ๕ ประการนี้เรียกว่าธรรมที่ทำสัตว์ให้เนิ่นช้า **ปปญฺจาภิรตา ปชา หมู่สัตว์เนิ่นช้าอยู่ด้วยธรรมทั้ง ๕ ประการ คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส** เหล่านี้แหละ เป็นของโลกโดยแท้ เป็นเครื่องสำหรับพัดผันสัตว์ให้หมุนไปในรูปภพ อรูปภพ ไม่จบ ไม่แล้ว

ผู้ที่เลินเล่อเผลอตัวโกงตัวเอง ปล่อยใจไปจรดใน รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ในอดีตบ้าง ในปัจจุบันบ้าง ในอนาคตบ้าง ถ้ามีใจจรดอยู่ที่ศูนย์กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ ดวงธรรม

ที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ละเอียด กายทิพย์ กายทิพย์ละเอียด กายรูปพรหม กายรูปพรหมละเอียด กายอรูปพรหม กายอรูปพรหมละเอียด กายธรรม (ธรรมกาย) กายธรรมละเอียด จรดอยู่อย่างนี้ ชื่อว่าไม่โกงตัวเอง ให้ความสุขแก่ตัวเองในปัจจุบันทันตาเห็น แม้จะเป็นปุถุชนอยู่ ก็เรียกว่าปุถุชนสาวก ถ้าจรดอยู่ไม่ได้ ถึงเป็นปุถุชนอยู่ก็เรียกว่าล็อกแล็กอยู่นั่นเอง ไม่จัดเข้าในปุถุชนสาวก ถ้าจรดอยู่ได้และจัดเป็นปุถุชนสาวก ต้องพยายามเข้าถึงธรรมกายโคตรภูให้ได้ ให้หนักขึ้นไปจนถึงพระโสดาบันอริยสาวก จนถึงพระอรหันต์อริยสาวก ทีเดียว ต้องตั้งใจมั่นอย่างนี้ ต้องวางใจอย่างนี้ จึงจะถูกหลักฐานในพระพุทธศาสนา

ในข้อที่ ๒ รองลำดับลงไป **สีลญฺจ ยสฺส กลฺยาณํ อริยกนฺตํ ปสํสิตํ ศีลของบุคคลใดอันดีงาม อันพระอริยเจ้าใคร่ชอบใจแล้ว อันพระอริยเจ้าสรรเสริญแล้ว**

ศีลอันดีงามนั้น คือ ศีลอะไร ? ศีลอันดีงามนั้น เรียกว่า **กัลยาณศีล อริยกันตศีล ปสังสิตศีล** ชื่อว่าศีลอันดีงาม ที่พระอริยเจ้าใคร่ชอบใจ ที่พระอริยเจ้าสรรเสริญแล้ว

ศีลของผู้มีใจหยุดจรดอยู่ที่ศูนย์กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์พอดี กายมนุษย์ละเอียด กายทิพย์ กายทิพย์ละเอียด กายรูปพรหม กายรูปพรหมละเอียด กายอรูปพรหม กายอรูปพรหมละเอียด กายธรรม กายธรรมละเอียด เป็นลำดับขึ้นไป ศีลของบุคคลนั้นเป็นกัลยาณศีล เป็นอริยกันตศีล เป็นปสังสิตศีลทีเดียว ทำไมจึงเป็นเช่นนั้น ? คำว่า**ศีล** แปลว่า **ปกติ** หมายความ

ว่า **มีกายปกติ วาจาปกติ ใจปกติ** และ**ใจเป็นอัพโภหาริกศีลด้วย**

ปกตินั้นเป็นอย่างไร ? ใจหยุดอยู่ศูนย์กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ ถูกเป้าหมายใจดำ ร่องรอยของพระพุทธเจ้า พระอรหันต์ **เมื่อใจหยุดแล้ว กายก็อยู่ในกรอบของศีล วาจาก็อยู่ในกรอบของศีล ใจก็อยู่ในกรอบของศีล** ไม่ล่วงละเมิดศีลไปได้ เพราะใจหยุดเสียแล้ว เมื่อแน่นอนเช่นนั้นแล้ว จึงจัดเป็นกัลยาณศีล เป็นอริยกันตศีล ปสังสิตศีลโดยตรงทีเดียว อันพระอริยเจ้าใคร่ชอบใจแล้ว สรรเสริญแล้ว เมื่อเป็นเช่นนี้แล้ว แม้จะทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งด้วยกาย จะพูดสิ่งใดสิ่งหนึ่งด้วยวาจา จะคิดสิ่งใดสิ่งหนึ่งด้วยใจ ก็ไม่ละเมิดไปจากศีล อยู่ในกรอบศีลนั่นเอง ไม่เคลื่อนคลาดไปจากศีล จึงจัดได้ชื่อว่าเป็นกัลยาณศีล อริยกันตศีล ปสังสิตศีล ศีลเหล่านี้เป็น**ศีลสามัญ** ยังไม่ใช่ศีลวิสามัญ ศีลเหล่านี้ ถึงแม้จะมีอยู่ในกายมนุษย์ กายมนุษย์ละเอียด กายทิพย์ กายทิพย์ละเอียด กายรูปพรหม กายรูปพรหมละเอียด กายอรูปพรหม กายอรูปพรหมละเอียด ทั้ง ๘ กายนี้ ล้วนมีอยู่ในไตรภพ ก็จัดเป็นศีลสามัญ เพราะมีอยู่ตามปกติธรรมดา ส่วนศีลของกายมนุษย์ กายมนุษย์ละเอียด ศีลทั้ง ๒ กายนี้ ไว้ใจไม่ได้ ยังล็อกแล็กไม่มั่นคง แต่ศีลของกายทิพย์ กายทิพย์ละเอียด ไปจนถึงศีลของกายอรูปพรหม กายอรูปพรหมละเอียด ทั้ง ๖ กายนี้มั่นคง เพราะใจมั่นคงหยุดนิ่งแล้ว ก็สามารถจะเหาะเหินเดินอากาศได้ ทั้ง ๖ กายนี้จึงจัดว่าเป็นศีลสามัญด้วย

ส่วน**ศีลวิสามัญ**นั้น คือ **เห็นศีล**ทีเดียว เห็นศีลของกายมนุษย์ แต่ไม่สามารถเห็นศีลกายมนุษย์ละเอียด เห็นศีลกายมนุษย์ละเอียด แต่ไม่สามารถเห็นศีลกายทิพย์ เห็นศีลกายทิพย์แต่ไม่สามารถเห็นศีลกายทิพย์ละเอียด เห็นศีลกายทิพย์ละเอียด แต่ไม่สามารถเห็นศีลกายรูปพรหม เห็นศีลกายรูปพรหมแต่ไม่สามารถเห็นศีลกายรูปพรหมละเอียด เห็นศีลกายรูปพรหมละเอียด แต่ไม่สามารถเห็นศีลกายอรูปพรหม เห็นศีลกายอรูปพรหมแต่ไม่สามารถเห็นศีลกายอรูปพรหมละเอียด ศีลที่เห็นนั้นขนาดเท่าดวงจันทร์หรือดวงอาทิตย์ ใสบริสุทธิ์สนิทดุจกระจกคันฉ่องส่องเงาหน้า อย่างนี้เรียกว่าเห็นศีล และเมื่อเห็นศีลเช่นนี้ทั้งหมดทุกกายจัดเป็นกัลยาณศีลแท้ เป็นอริยกันตศีลแท้ ๆ เป็นปสังสิตศีลแท้ ๆ ถูกทางไปของพระพุทธเจ้า พระอรหันต์ เมื่อเห็นเช่นนั้นแล้ว ใจของผู้เห็นนั้นก็ติดอยู่ที่ศูนย์กลางดวงศีลนั้นไม่คลาดเคลื่อนทีเดียว เมื่อติดดวงศีลได้ ดวงสมาธิก็ไม่ไปไหน ย่อมอยู่ในกลางดวงศีล ดวงปัญญา ก็อยู่ในกลางดวงสมาธิ ดวงวิมุตติก็อยู่ในกลางดวงปัญญา ดวงวิมุตติญาณทัสสนะก็อยู่ในกลางดวงวิมุตติ เข้าทางไปของพระอริยเจ้าพระอรหันต์ถูกทีเดียวไม่คลาดเคลื่อน ท่านจึงได้วางตำราไว้เป็นข้อที่ ๒ เป็นศีลของธรรมกาย เข้าถึงธรรมกายด้วยวิธีนี้ พอเข้าถึงธรรมกายแล้ว ศีลของธรรมกายก็มีแบบเดียวกันนี้

จะได้แสดงในข้อที่ ๓ เป็นลำดับไป ว่า **สงฺเฆ ปสาโท ยสฺสตฺถิ ความเลื่อมใสในพระสงฆ์** มีอยู่ในบุคคลใด ความเลื่อมใสคือความชอบใจ ปีติ ปราโมทย์ ร่าเริง บันเทิงใจ ปลาบปลื้มตื่นเต้น เอิบอิ่มใจ ที่ว่าเลื่อมใส คือความผ่องใสเมื่อขณะกำลังบำเพ็ญ

เพียรอยู่ก็ดี เหล่านี้เรียกว่าความเลื่อมใส ความเลื่อมใส ความผ่องใสอีกนัยหนึ่งเหม เป็นแดนสร้างนอกแห่งรัศมี ก็ความเลื่อมใสเกิดขึ้นแล้วดูสีหน้าสีตาก็รู้ เช่นหน้าดำอยู่ก็กลับมีสีงามขึ้น หน้าขาวก็ดูงามผิดตา ผุดผ่องขึ้น นี้เกิดเพราะความเลื่อมใส ความเลื่อมใสนี่แหละทำร่างกายให้สะอาดสะอ้าน ทำร่างกายให้สละสลวย ทำร่างกายให้งดงาม ถ้าเลื่อมใสเต็มที่ก็สามารถ เหาะ เหินเดินอากาศไปได้ เพราะความเลื่อมใสอันนี้มิได้พอดีพอร้าย ส่วน สงฺเฆ แปลว่า สงฆ์หรือหมู่

ความเลื่อมใสในหมู่นั้น เลื่อมใสอย่างไร ? อย่างนี้ คือเหมือนพระภิกษุสามเณร พระภิกษุ (นั่งบนอาสน์สงฆ์ในพระอุโบสถ วันธรรมสวนะ) มี ๔ แถว ๆ ละ ๘ รูป สามเณรมี ๓ แถว ๆ ละ ๘ รูป **เพราะเขาไม่เลื่อมใส พระภิกษุมาไม่ครบ ๔ แถว สามเณรมาเพียงแถวเดียว** เขาไม่เลื่อมใสในหมู่ เขาไม่อยากเข้าหมู่ เพราะขาดความเลื่อมใส และเหมือนพวกเราอุบาสก อุบาสิกา เมื่อถึงวันธรรมสวนะต้องฟังเทศน์ฟังธรรมจำศีลภาวนากัน เขาเลื่อมใสในหมู่จึงไม่ขาดตกบกพร่องเลย มาครบสมบูรณ์บริบูรณ์ เต็มเปี่ยมเลยทีเดียว เมื่อเวลามาถึงแล้ว ก็กลัวจะขาดหน้าที่ของตัวไป ไม่ยอมขาดตกบกพร่อง พวกนี้เลื่อมใสในหมู่ กลัวหมู่จะขาด กลัวหมู่จะไม่เจริญ กลัวหมู่จะซูบซีด เศร้าหมอง ขุ่นมัว ไม่แน่นหนาอันจะไม่เป็นที่เลื่อมใสศรัทธา รักษาความเลื่อมใสในหมู่ไว้ไม่ให้คลาดเคลื่อน พวกนี้เลื่อมใสในหมู่อะไร ? คือ หมู่พุทธศาสนิกชน หมู่พระภิกษุ หมู่สามเณร หมู่อุบาสก หมู่อุบาสิกา **แม้นกมันก็เลื่อมใสในหมู่ของมันเหมือนกันขาดหมู่ไม่ได้** แม้หมู่เนื้อ หมู่ปลา ก็เลื่อมใสในหมู่ไปตามธรรมชาติของสัตว์พวกนั้น **หมู่พระภิกษุเล่า หมู่สามเณร**

เล่า ก็เป็นไปตามธรรมชาติของพระภิกษุสามเณรเหมือนกัน **เพราะมีธรรมเสมอกัน มีธรรมร่วมกัน มีศีล ๒๒๗ ศีล ๑๐ เท่ากัน มีสมาธิร่วมกัน มีปัญญาร่วมกัน พวกนี้จะอยู่ ณ ที่ใดก็รักใคร่เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน มีน้ำใจเดียวกันไม่ขาดตกบกพร่อง ทำสิ่งใดก็ทำพร้อม ๆ กัน เลิกสิ่งใดก็เลิกพร้อมกัน ไม่รังเกียจเดียจฉันท์ซึ่งกันและกัน พวกนี้เลื่อมใสในหมู่ทั้งนั้น** ลักษณะเลื่อมใสในหมู่นี้แหละเป็นธรรมสำคัญอยู่ **ลักษณะเลื่อมใสในหมู่นี้** มีอยู่กับหมู่อะไร ? **คือหมู่ผู้ประพฤติดี ประพฤติชอบ ผู้มีธรรมกายหมู่มีธรรมกายก็รักใคร่กันและกัน ไม่ทุ่มเถียงกัน พูดก็อนุโลมตามกัน อนุมัติกัน ไม่แก่งแย่งกัน**

พวกที่แก่งแย่งกัน คัดค้านกัน พวกนี้ทำให้หมู่แตกแยกกัน อย่างนี้เรียกว่าไม่เลื่อมใสในหมู่ คัดค้านในหมู่

พวกที่เลื่อมใสในหมู่ ต้องพยายามไม่ให้หมู่แตกกัน ไม่ให้หมู่กระเทือนกันทีเดียว พรักพร้อมซึ่งกันและกันเสมอ **สงฺเฆ ปสาโท** ความเลื่อมใสในหมู่มีอยู่แก่บุคคลใด บุคคลนั้นได้ชื่อว่าเป็นคนไม่ยากจน เป็นคนมั่งมีทีเดียว คนเราจะฉลาดคนเดียวไม่ได้ เข้าใกล้ใคร ลัทธิอันใดที่ตัวมีอยู่ ลัทธิของตัวนั้นต้องไม่รังเกียจเดียจฉันท์ ต้องเอาใจใส่ แนะนำตักเตือน ซึ่งกันและกัน ให้มีความรู้ในลัทธิอย่างตนบ้าง มีนิสัยใจคออย่างเดียวกัน ไปไหนก็ไปในหมู่เดียวกัน พวกเดียวกัน

เหมือนพระพุทธเจ้าท่านอุบัติตรัสขึ้นในโลก ท่านมีธรรมกายเป็นพระพุทธเจ้า เป็นพระตถาคตเจ้า ท่านตรวจมองทีเดียวก็สามารถจะรู้ว่า ใครบ้างที่มีธรรมกาย เหมือนกับพระองค์ พระองค์มีความรู้วิเศษ เหตุเพราะสั่งสมอบรมสมบูรณ์

บริบูรณ์แล้วด้วยบารมี เพราะเหตุนี้พระองค์จึงรู้อุปนิสัยของผู้อื่นว่าผู้นี้ได้บำเพ็ญมาแก่กล้าแล้ว ควรที่จะได้บรรลุอริยมรรค อริยผลเป็นพระอริยบุคคลในพระพุทธศาสนา มีธรรมกายเหมือนกับพระองค์บ้าง เมื่อมีธรรมกายเหมือนพระองค์ ก็เป็นพวกเดียวกับพระองค์ เป็นหมู่เดียวกับพระองค์ ผู้มีธรรมกายนั้นเป็นชั้น ๆ เป็นพระอรหันต์บ้าง เป็นพระอนาคามีบ้าง เป็นพระสกทาคามีบ้าง เป็นพระโสดาบันบ้าง เป็นโคตรภูบุคคลบ้าง **ท่านเหล่านี้ไม่ว่าจะอยู่ในสถานที่ใด พระองค์จะต้องเสด็จไปแนะนำสั่งสอน ให้มีธรรมกายเหมือนพระองค์ เมื่อมีธรรมกายปรากฏเหมือนพระองค์แล้ว ผู้นั้นก็เป็นพระพุทธเจ้าทีเดียว** เราเรียกผู้นั้นว่า **อนุพุทธเจ้า** หมายความว่า **พระสาวกผู้ตรัสรู้ธรรมตามพระองค์นั่นเอง ผู้นั้นรู้จักพระตถาคตเจ้าทีเดียว ว่าเป็นพวกเดียวกัน หมู่เดียวกัน ท่านผู้นั้นเป็นผู้เลื่อมใสในหมู่** หมู่จะอยู่ที่ใดไม่ว่าใกล้หรือไกล เมื่อถึงเวลาจำพรรษาต่างก็จากกันไปอยู่จำพรรษาเป็นหมู่เป็นพวก ครั้นปวารณาพรรษาแล้วต่างก็มุ่งหน้าแน่แน่วไปเฝ้าพระบรมศาสดา ที่วิหารเชตวันบ้าง ที่อื่น ๆ บ้าง ที่พระบรมศาสดาเสด็จประทับอยู่ต้องเดินทางไกลมาด้วยความสะบักสะบอมมีผ้าเปียกน้ำกรำฝน มีตนเคลอะคละด้วยตมเลน พระองค์เห็นความลำบากของท่านเหล่านั้น เพราะความเลื่อมใสในหมู่ของพระสงฆ์มาก จึงต้องลำบากเช่นนี้ พระองค์ก็ทรงอนุญาตพระวินัยบางข้อ ให้พระภิกษุสงฆ์ไปมาเฝ้าพระบรมศาสดาได้สะดวก ด้วยการไปมาในเรื่องนี้

พระพุทธศาสนาจึงถึงความเป็นใหญ่ เพราะความเลื่อมใสในหมู่ เพราะเมื่อหมู่มีศีลก็ต้องมีศีลเหมือนกัน หมู่มีสมาธิก็ให้

มีสมาธิเหมือนกัน หมู่มีปัญญาก็ให้มีปัญญาเหมือนกัน หมู่มีวิมุตติก็ให้มีวิมุตติเหมือนกัน หมู่มีวิมุตติญาณทัศนะก็ให้มีวิมุตติญาณทัศนะเหมือนกัน และถ้าหมู่มีธรรมกายก็ให้มีธรรมกายเหมือนกัน อย่างนี้เป็นอันเลื่อมใสในหมู่ **สงฺเฆ ปสาโท ยสฺสตฺถิ ความเลื่อมใสในหมู่มีอยู่แก่บุคคลใด บุคคลนั้นเรียกว่า เป็นผู้มีปัญญา เป็นคนมีอริยทรัพย์ภายในทีเดียว.**

ในข้อที่ ๔ ว่า **อุชุภูตญฺจ ทสฺสนํ ความเห็นตรง** มีอยู่แก่บุคคลใด ข้อว่า เห็นตรงนั้น คือ เห็นอย่างไร ? เห็นตรง เห็นไม่คด คือเห็นทางไปของพระพุทธเจ้าพระอรหันต์ว่า **ทางไปของพระพุทธเจ้าพระอรหันต์นั้น ไม่ใช่ทางอื่น มีทางเดียว ทางนั้น** คือ **ดวงธรรมที่ทำให้เป็นกาย เดินไปในกลางทางนั้น คือกลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกาย** กลางกายมนุษย์ก็มีดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ กายมนุษย์ละเอียดก็มีดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ละเอียด กายทิพย์ก็มีดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายทิพย์ กายทิพย์ละเอียดก็มีดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายทิพย์ละเอียด กายรูปพรหมก็มีดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายรูปพรหม กายรูปพรหมละเอียด ก็มีดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายรูปพรหมละเอียด กายอรูปพรหมก็มีดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายอรูปพรหม กายอรูปพรหมละเอียดก็มีดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายอรูปพรหมละเอียด กายธรรม (คือธรรมกาย) ก็มีดวงธรรมที่ทำให้เป็นธรรมกาย กายธรรมละเอียด ก็มีดวงธรรมที่ทำให้เป็นธรรมกายละเอียด ในกลางดวงธรรมนั้นแหละ ดำเนินไปกลางดวงธรรมนั้น ดำเนินไปในทางธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ดวงศีล ดวงสมาธิ ดวงปัญญา ดวงวิมุตติ ดวงวิมุตติญาณทัศนะ เดินไปในทางนั้นเหมือนกันหมด และ

เมื่อเข้าถึงกายธรรมละเอียดก็เดินไปในกลางดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ดวงศีล ดวงสมาธิ ดวงปัญญา ดวงวิมุตติ ดวงวิมุตติญาณทัศนะไปตามลำดับ

ดวงเหล่านี้จะมีอยู่ในทุก ๆ กาย คือ**แม้ในกลางกายมนุษย์** ก็มีดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ในกลางดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานก็มีดวงศีล ในกลางดวงศีลก็มีดวงสมาธิ ในกลางดวงสมาธิก็มีดวงปัญญา ในกลางดวงปัญญาก็มีดวงวิมุตติ ในกลางดวงวิมุตติก็มีดวงวิมุตติญาณทัศนะ (นี้เป็นส่วนกายมนุษย์ที่เดินไปในทางธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน) ในกลางดวงวิมุตติญาณทัศนะก็มีกายมนุษย์ละเอียด เราก็เดินไปในกลางกายมนุษย์ละเอียดก็จะเห็นดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน และในกลางดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานก็มีดวงศีล ดวงสมาธิ ดวงปัญญา ดวงวิมุตติ ดวงวิมุตติญาณทัศนะ อย่างกล่าวมาข้างต้น และในกลางดวงวิมุตติญาณทัศนะของกายมนุษย์ละเอียดนี้ก็มีกายทิพย์ ในกลางกายทิพย์ก็มีดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ดวงศีล ดวงสมาธิ ดวงปัญญา ดวงวิมุตติ ดวงวิมุตติญาณทัศนะ ทำอย่างนี้ไปทุก ๆ กาย เริ่มแต่กายมนุษย์ กายมนุษย์ละเอียด กายทิพย์ กายทิพย์ละเอียด กายรูปพรหม กายรูปพรหมละเอียด กายอรูปพรหม กายอรูปพรหมละเอียด กายธรรม (ธรรมกาย) กายธรรมละเอียด เดินแบบเดียวกันนี้เรียกว่า **อุชุภูตญฺจ ทสฺสนํ** แปลว่า **ความเห็นเป็นธรรมชาติตรง**ทีเดียว **ตรงอย่างลึกลับ ตรงอย่างทางมรรคผล** ทีเดียว

ความเห็นต่ำลงมากว่านั้น ตามประเพณีวิสัยของโลกมนุษย์ทั้งภิกษุก็ดี สามเณรก็ดี อุบาสกก็ดี อุบาสิกาก็ดี ประพฤติกายสุจริต

วจีสุจริต มโนสุจริต ตัวเองก็ไม่ให้ได้รับความเดือดร้อน ด้วยกาย วาจา ใจ ของตัว อย่างนี้เรียกว่า อุชุภูตญฺจ ทสฺสนํ **ความเห็นตรงต่ำลงมา**จากข้างต้น **ต่ำลงมาจากทางมรรคผล**

ส่วน**ความเห็นตรงที่ต่ำลงมากว่านั้นอีก** คือ การเลี้ยงชีพหารายได้ของมนุษย์ การปกครองทรัพย์สมบัติของมนุษย์ ไม่เบียดเบียนซึ่งกันและกัน เป็นชาวนาก็ไม่รุกล้ำคันนาของกันและกัน เป็นชาวสวนก็ไม่รุกล้ำคันไร่คันสวนของกันและกัน ค้าขายก็ไม่เบียดแว้งแข่งดีซึ่งกันและกัน ขายโดยซื่อตรง ไม่อิจฉาริษยาซึ่งกันและกัน หรือปกครองประเทศก็ไม่เบียดแว้งของต่างประเทศ ปฏิบัติตนอยู่ในกฎหมายของประเทศนั้น ตั้งตนอยู่ในความยุติธรรม ไม่มีอคติ ปฏิบัติอย่างตรงไปตรงมา ส่วนคนอื่น ชาติอื่นมาอยู่อาศัยไม่ว่าประเทศใดก็ปฏิบัติตนไปตามกฎหมายของประเทศนั้น ๆ ไม่มีเล่ห์เหลี่ยมเป็นอุบายแต่อย่างใด อย่างนี้เรียกว่า อุชุภูตญฺจ ทสฺสนํ ความเห็นอย่างต่ำลงมา ความเห็นตรงอย่างนี้ใช้ได้ดุจเดียวกัน

เพราะเหตุนั้น ในข้อ ๔ นี้ เมื่อมีความเห็นตรงเช่นนี้ จะเป็นพระภิกษุ สามเณร อุบาสก อุบาสิกา ก็ได้ชื่อว่ามีอริยทรัพย์อยู่ภายใน เป็นผู้มีความเห็นไม่พิรุธเลย การกระทำของตัวก็ไม่พิรุธ การพูดก็ไม่พิรุธ ความคิดก็ไม่พิรุธ เป็นผู้มีใจจรดอยู่กลางดวงธรรมเสมอ เพราะใจนั้นวางถูกหลัก ถูกเป้าหมายใจดำทางดำเนินไปของพระพุทธเจ้าพระอรหันต์ เหตุนั้น จึงยืนยันว่า**อทลิทฺโทติ ตํ อาหุ** ทั้ง ๔ จำพวก คือ **การเลื่อมใสไม่กลับกลอก ตั้งมั่นด้วยดีในธรรมกาย ๑ ศีลอันดีงามอันพระอริยเจ้าใคร่ชอบใจสรรเสริญแล้ว ๑ ความเลื่อมใสในหมู่มีอยู่แก่บุคคลใด ๑**

ความเห็นตรงมีอยู่กับบุคคลใด ๑ นักปราชญ์ทั้งหลายกล่าวถึงบุคคลนั้นว่า เป็นคนไม่ยากจน เป็นคนไม่ขัดสน เป็นคนมั่งมี เป็นคนมีอริยทรัพย์อยู่ภายใน

ตสฺมา สทฺธญฺจ สีลญฺจ ปสาทํ ธมฺมทสฺสนํ
อนุยุญฺเชถ เมธาวี สรํ พุทฺธาน สาสนํ

เพราะเหตุนั้น เมื่อบุคคลผู้มีปัญญามาระลึกถึงคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย ควรประกอบความเชื่อ ควรประกอบศีล ควรประกอบตามความเลื่อมใสและควรประกอบตามความเห็นธรรมไว้เนือง ๆ ให้มั่นในขันธสันดาน ก็จะเป็นเหตุให้ประสบความสุขวิเศษไพศาลทั้งในปัจจุบันนี้และต่อไปในภายหน้า

พระธรรมเทศนาที่อาตมภาพได้ชี้แจงแสดงมานี้ ตามวาระพระบาลี คลี่ความเป็นสยามภาษาโดยมัตยาธิบาย พอสมควรแก่เวลา **เอเตน สจฺจวชฺเชน** ด้วยอำนาจความสัตย์ที่ได้อ้างธรรมปฏิบัติตั้งแต่ต้นจนอวสานนี้ **สทา โสตฺถี ภวนฺตุ เต** ขอความสุขสวัสดีจงบังเกิดมีแก่ท่านทั้งหลาย บรรดามาสถิตย์สโมสร ในสถานที่นี้ทุกถ้วนหน้า **สพฺพพุทฺธานุภาเวน** ด้วยอำนาจพระพุทธเจ้าทั้งปวง **สพฺพธมฺมานุภาเวน** ด้วยอำนาจพระธรรมทั้งปวง **สพฺพสงฺฆานุภาเวน** ด้วยอำนาจพระสงฆ์ทั้งปวง **พุทธรตนํ ธมฺมรตนํ สงฺฆรตนํ ติณฺณํรตนานํ อานุภาเวน** ด้วยอานุภาพแห่งรัตนะทั้งสาม คือ พระพุทธรัตนะ พระธรรมรัตนะ พระสังฆรัตนะ **จตุราสีติสหสฺสานํ อานุภาเวน** ด้วยอานุภาพแห่ง พระธรรมขันธ์ ๘๔,๐๐๐ พระธรรมขันธ์ **ปิฏกตฺตยานุภาเวน** ด้วยอานุภาพแห่งปิฎกทั้ง ๓ คือ วินัยปิฎก สุตันตปิฎก อภิธรรมปิฎก **ชินสาวกานุภาเวน** ด้วยอานุภาพแห่ง

พระชินสาวกของท่านผู้ชนะมาร จงดลบันดาลความสุขสวัสดิ์ให้อุบัติบังเกิดมีเป็นปรากฏ ในขันธบัญจก แห่งท่านทานิสสราธิบดีทั้งหลายทั้งคฤหัสถ์บรรพชิต บรรดามาสโมสรในสถานที่นี้ทุกถ้วนหน้า อาตมภาพชี้แจงแสดงมาพอสมควรแก่เวลาสมมติยุติธรรมมิกถาโดยอรรถนิยมความไว้เพียงเท่านี้.

เอวํ ก็มีด้วยประการฉะนี้.

กำเนิดทุคติ เพราะเวรกาเม

เมื่อประมาณต้นปี พุทธศักราช ๒๕๑๔ ครอบครัวของ "ลุงจอน" (นามสมมติ) ได้ไปฝึกปฏิบัติภาวนาธรรมตามแนว**วิชชาธรรมกาย** กับพระอาจารย์ที่วัดปากน้ำ ภาษีเจริญ กรุงเทพฯ หลังจากที่ได้เจริญภาวนาไปในราวชั่วโมงเศษ พระอาจารย์ก็สั่งให้ทุกคนหยุดพัก แต่ให้ลุงจอนและบุตรสาวทั้งสามคนเจริญภาวนาต่อ ซึ่งบุตรสาวคนโตและคนเล็ก (อายุในขณะนั้น ๑๖ ปี และ ๑๔ ปี ตามลำดับ) ได้ถึงธรรมกายแล้ว พระอาจารย์ได้สั่งให้บุตรสาวลุงจอนทั้งสองคนนั้นตรวจดูสุนัขตัวที่เห่าหอนอยู่ข้าง ๆ กำแพงวัดอยู่ในขณะนั้นว่า ได้ประกอบกรรมอะไรในอดีตชาติ จึงได้เกิดมาเป็นสุนัขในชาติปัจจุบันที่เห็น ๆ อยู่นี้ เด็กทั้งสองก็น้อมเข้าสู่ **จุตูปปาตญาณ** ตรวจดูบุพกรรมของสุนัขตัวนั้น เพียงชั่วระยะเวลา ๑ นาที **ทั้งสองคนก็เห็นตรงกันว่าในอดีตชาติที่ถัดไปของสุนัขตัวนั้นเป็นมนุษย์ และได้ประกอบอกุศลกรรม คือล่วงประเวณี ไว้มาก จึงมาได้กำเนิดทุคติเป็นสัตว์เดรัจฉาน คือสุนัขในชาตินี้ เพราะแรงบาปจากเวรกาเม** ดังที่กล่าวมาแล้ว

กำเนิดทุคติของนักบอก–ใบ้หวยเบอร์

เมื่อประมาณปลายปี ๒๕๑๕ คุณธรรมานุภาพ มิตรกูล ปัจจุบันเป็นพนักงานสถานสอนภาษา เอ ยู เอ แต่เดิมท่านผู้นี้เป็นคริสเตียน ชอบคำนวณและทำนายเลขท้ายล็อตเตอรี่เป็นประจำ ครั้นต่อมาได้เข้าศึกษาและฝึกปฏิบัติธรรมตามแนว**วิชชาธรรมกาย**กับพระอาจารย์ที่วัดปากน้ำ ภาษีเจริญ กรุงเทพ ฯ และได้บรรลุธรรมกายในระยะเวลาไม่นานนัก ด้วยความอยากทดลองดูว่า การรู้เห็นด้วยธรรมกายนั้นจะจริงสักเพียงไหน ก่อนที่จะปลงใจเชื่อแล้วหันมานับถือพระพุทธศาสนาด้วยศรัทธาอย่างแท้จริง จึงเพ่งดูเลขท้ายล็อตเตอรี่เพื่อพิสูจน์ความจริง ประกอบกับที่ตนเองเคยคำนวณและทำนายล็อตเตอรี่แก่เพื่อน ๆ มาก่อน จึงบอกเพื่อน ๆ ไปตามที่เห็น แต่ตนเองไม่กล้าซื้อเองเพราะกลัวจะเป็นบาป ปรากฏว่าเพื่อน ๆ ถูกเลขท้ายล็อตเตอรี่ติดต่อกันถึง ๗ งวดก่อนที่จะหยุดทำนายเพราะมีเหตุการณ์สำคัญเกิดขึ้นกับตัวเขาเอง กล่าวคือ ตั้งแต่ใช้สมาธิเพ่งดูเลขล็อตเตอรี่และบอกเพื่อน ๆ ไปนั้น ปรากฏว่าทุกครั้งที่เจริญภาวนาธรรม จะปรากฏเห็นพระมาเตือนบอกให้เลิกกระทำเช่นนั้น แต่ตนไม่เชื่อ พระคุณอาจารย์ก็สั่งมาถึง–มิให้กระทำเช่นนั้นอีกต่อไป ก็ยังฝืนกระทำต่อไปอีกเพราะทนเพื่อนรบเร้าไม่ไหว ภายหลังต่อมาก็ปรากฏว่าธรรมกายดับหายไป กายอื่น ๆ ก็พลอยดับตามไปด้วย ยังเหลือแต่ดวงปฐมมรรค แต่ก็ริบหรี่เต็มที **ทุกครั้งที่เจริญภาวนาก็ปรากฏเห็นเปรตซ้อน**

อยู่ที่ตัวเองรูปร่างสูงใหญ่ ครั้นกำหนดดูว่าหน้าตาเป็นอย่างไร ก็ปรากฏว่าเป็นใบหน้าของตัวเขานั่นเอง รู้สึกตกใจเป็นอันมาก จึงรีบไปปรึกษากับผู้เขียน ผู้เขียนได้อธิบายถึงโทษแห่งการที่ไม่สังวรในศีลและอินทรีย์ ปล่อยให้กิเลสตัณหาเข้าครอบงำจิตใจ ประกอบอกุศลกรรมจิตก็ไม่บริสุทธิ์ ดวงจิตธรรมกายจึงดับ ธรรมกายก็ตั้งอยู่ไม่ได้ เมื่อกิเลสพอกพูนหนักเข้า จิตและกาย สุคติอื่นก็ดับตาม ยังเหลือแต่จิตมนุษย์ธรรมดาซึ่งเต็มไปด้วยเครื่องเศร้าหมอง และ**เพราะประกอบกรรมอันเป็นอกุศลขึ้น จึงได้กำเนิดทุคติ เป็นเปรตเพราะแรงบาปทันที ตามสายปฏิจจสมุปบาทธรรม ทั้งที่ยังเป็น ๆ อยู่นี้แหละ**

เมื่อเห็นว่าคุณธรรมานุภาพได้เข้าใจถึงผลบุญและวิบากกรรมตามสมควร ยอมรับสารภาพผิดและตั้งใจที่จะไม่กระทำความผิดหรืออกุศลกรรมดังนี้อีกแล้ว จึงให้ตั้งใจสมาทานศีลด้วยตนเอง ให้กรรมฐานใหม่ เมื่อจิตใจสะอาดบริสุทธิ์และสงัดจากนิวรณูปกิเลส ก็กลับเห็นดวงปฐมมรรค และสามารถเจริญภาวนาจนบรรลุธรรมกายอีกครั้งหนึ่งในวันนั้นเอง จึงทำให้สามารถรู้เห็นได้อย่างเดิมอีก

(เล่าโดย นายเสริมชัย พลพัฒนาฤทธิ์)

สารบาญ

รายการธรรมสู่สันติ

ครั้งที่ ๑๑ **ระเบียบปฏิบัติในการรับไตรสรณคมน์และศีล**
ภาคปฏิบัติภาวนา – เจริญภาวนาตามแนววิชชา
ธรรมกายเบื้องต้น ๙๕

ครั้งที่ ๑๒ **ศีลข้อที่หนึ่ง** – ความหมาย อานิสงส์ของการ
รักษา และโทษของการผิดศีล
ภาคปฏิบัติภาวนา (ซ้ำครั้งที่ ๑๑) ๑๐๗

ครั้งที่ ๑๓ ศีลข้อที่หนึ่ง (ต่อ)
ภาคปฏิบัติภาวนา – เจริญภาวนาตามแนววิชชา
ธรรมกายถึง ๑๘ กาย และวิธีเพ่งให้เห็น
องค์ฌานและเลื่อนองค์ฌาน ๑๑๓

ครั้งที่ ๑๔ **ศีลข้อที่สอง** – ความหมาย อานิสงส์ของการ
รักษา และโทษของการผิดศีล
ภาคปฏิบัติภาวนา – (ซ้ำครั้งที่ ๑๓) ๑๒๔

ครั้งที่ ๑๕ **ศีลข้อที่สาม** – ความหมายขององค์ศีล
ภาคปฏิบัติภาวนา – เจริญภาวนาตามแนววิชชา
ธรรมกาย **วิธีเข้ารูปฌาน ๔** และการพิจารณา
อารมณ์ฌาน ๑๒๙

ครั้งที่ ๑๖ ศีลข้อที่สาม (ต่อ) – อานิสงส์ของการรักษา
และโทษของการผิดศีล
ภาคปฏิบัติภาวนา (ซ้ำครั้งที่ ๑๕) ๑๓๘

ครั้งที่ ๑๗ **ศีลข้อที่สี่** – ความหมายขององค์ศีล อานิสงส์ของการรักษาและโทษของการผิดศีล
ภาคปฏิบัติภาวนา – ซ้ำครั้งที่ ๑๕) ๑๔๔

ครั้งที่ ๑๘ **ศีลข้อที่ห้า** – ความหมายขององค์ศีล อานิสงส์ของการรักษา และโทษของการผิดศีล
ภาคปฏิบัติภาวนา – เจริญภาวนาตามแนววิชชาธรรมกาย – **วิธีพิสดารกายสุดหยาบสุดละเอียด** ๑๔๗

ครั้งที่ ๑๙ ศีลข้อที่ห้า (ต่อ) – อานิสงส์ของการรักษา และโทษของการผิดศีล
ภาคปฏิบัติภาวนา – (ซ้ำครั้งที่ ๑๘) ๑๕๗

ครั้งที่ ๒๐ ศีลข้อที่ห้า (ต่อ) – โทษทุกข์อันเกิดแต่การผิดศีลข้อที่ห้า (ต่อ)
ภาคปฏิบัติภาวนา – (ซ้ำครั้งที่ ๑๘) ๑๖๒

ครั้งที่ ๒๑ **สรุปอานิสงส์ของการรักษาศีล** และ**โทษของการผิดศีล**
ภาคปฏิบัติภาวนา – เจริญภาวนาตามแนววิชชาธรรมกาย – **วิธีซ้อนกาย สับกาย และพิสดารกายซ้อนสับทับทวี** ๑๖๘

ครั้งที่ ๒๒ **การรักษาศีลในระดับต่าง ๆ กัน**
ภาคปฏิบัติภาวนา – เจริญภาวนาตามแนววิชชาธรรมกาย – **วิธีเข้าอรูปฌาน ๔** และเจริญฌานสมาบัติ ๘ ปล่อยกาย ตกสูญเข้าอายตนนิพพาน ๑๗๗

ครั้งที่ ๒๓ **ศีลเป็นเครื่องบำรุงอริยมรรค**
ภาคปฏิบัติภาวนา – เจริญภาวนาตามแนววิชชาธรรมกาย – **พิจารณาธาตุ ธรรมและขันธ์ห้า** ส่วนละเอียด ๑๘๗

รายการธรรมสู่สันติ (เพิ่มเติมพิเศษ)

ครั้งที่ ๓๕ **สีลานุสสติ**
ภาคปฏิบัติภาวนา – เจริญภาวนาตามแนววิชชาธรรมกาย – **เจริญฌานสมาบัติ ๘ ปล่อยกายตกสูญเข้าอายตนนิพพานโดยอนุโลม** และ**ออกจากนิพพานโดยปฏิโลม**และพิจารณา**ลักษณะของอายตนนิพพาน** ๒๐๑

ครั้งที่ ๕๗ การเจริญภาวนาตามแนววิชชาธรรมกาย ช่วยให้รักษาศีลบริสุทธิ์และสมบูรณ์ดีเร็วขึ้น
ภาคปฏิบัติภาวนา – เจริญภาวนาตามแนววิชชาธรรมกาย – เจริญฌานสมาบัติปล่อยกายตกสูญเข้า**อายตนนิพพาน ตาย** (ถอดกาย) และ**นิพพานเป็น** และ**อธิศีล อธิจิต อธิปัญญา** ๒๑๑

ครั้งที่ ๕๘ **ปกติศีล อธิศีล วิมุตติศีล – ศีลรู้ ศีลเห็น**
ภาคปฏิบัติภาวนา – (ซ้ำครั้งที่ ๕๗) ๒๒๓

ครั้งที่ ๕๙ **อธิศีล อธิจิต อธิปัญญา**
ภาคปฏิบัติภาวนา – (ซ้ำครั้งที่ ๕๗) ๒๒๙

ภาคผนวก

วิธีรักษาอุโบสถศีล และทำวัตร สวดมนต์ ๒๓๙

ความหมายของอุโบสถศีล ๒๖๕

องค์ศีลอุโบสถ ๒๗๒

อานิสงส์ศีล ๒๗๗

ข้อพึงปฏิบัติเวลารักษาอุโบสถศีล ๒๘๑

คุณสมบัติของอุบาสกอุบาสิกา ๒๘๔

การค้าต้องห้ามสำหรับอุบาสกอุบาสิกา ๒๘๖

ครั้งที่ ๑๑

ระเบียบปฏิบัติในการรับไตรสรณคมน์และศีล

เมื่อครั้งที่แล้วๆ มา คณะศิษย์หลวงพ่อวัดปากน้ำ ภาษีเจริญ กรุงเทพฯ ได้กล่าวถึงคุณค่าของการเจริญภาวนาตามแนววิชชาธรรมกายว่า **ช่วยให้ผู้ปฏิบัติสามารถเจริญปัญญาจากการที่ได้ทั้งรู้และทั้งเห็นอย่างไร และยังช่วยส่งเสริมสุขภาพกายอย่างไรอีกด้วย** มาคราวนี้จะได้กล่าวถึงเรื่อง **การรักษาหรือสมาทานศีลว่ามีระเบียบปฏิบัติที่ควรรู้อย่างไรบ้าง มีอานิสงส์หรือคุณค่าอย่างไรบ้าง** โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในด้าน**ช่วยส่งเสริมการเจริญภาวนาธรรม** และ**ช่วยส่งเสริมสันติสุขแก่ตัวผู้ปฏิบัติเอง แก่สังคมและประเทศชาติโดยส่วนรวม**

เนื่องจากศีลเป็นบาทของการเจริญภาวนาธรรม เป็นคุณธรรมเบื้องต้น เป็นรากฐานของความดี และเป็นประมุขแห่งกัลยาณธรรมทั้งปวง จึงจะได้บรรยายถึงระเบียบปฏิบัติตั้งแต่ **วิธีการกราบพระรับไตรสรณคมน์** และ**การรับรักษาหรือสมาทานศีล ๕, ศีล ๘ และอุโบสถศีล** ของอุบาสกอุบาสิกาเสียก่อน แล้วจึงจะกล่าวถึง**อานิสงส์ของการรักษาศีล**ต่อไปในภายหลัง

โดยปกติ อุบาสก อุบาสิกา ซึ่งหมายถึง "ผู้นั่งใกล้พระรัตนตรัย กล่าวคือ คฤหัสถ์ ผู้มีความเลื่อมใสศรัทธาแล้วเปล่งวาจาปฏิญาณตนถึงพระพุทธเจ้า พระธรรมและพระสงฆ์ เป็นสรณะนับว่าเป็นผู้ทรงคุณธรรม ถ้าเป็นบุรุษท่านบัญญัติคำเรียกยกย่องใน

พระพุทธศาสนาว่า "อุบาสก" และถ้าเป็นสตรีก็เรียกยกย่องว่า "อุบาสิกา" ๒ ใน ๔ แห่งพุทธบริษัทนี้จะขอรับศีลจากพระภิกษุ สามเณร หรือท่านผู้มีศีลยิ่งกว่า

ในทางปฏิบัติ ก่อนที่จะขอรับศีล อุบาสกอุบาสิกาย่อมเข้าไปกราบพระเพื่อจะอาราธนาหรือขอรับศีลต่อไป ในการกราบพระก็มีระเบียบวิธีปฏิบัติตั้งแต่สมัยพุทธกาล คือการกราบด้วยเบญจางคประดิษฐ์ ทุกท่านจะทดลองฝึกปฏิบัติให้ถูกต้องเสียเลย ณ บัดนี้ก็ได้

ท่านชาย ให้นั่งคุกเข่า ปลายเท้าทั้งคู่ชิดกัน ตั้งปลายส้นเท้าทั้งสองยันพื้น ให้นิ้วเท้าพับลงราบกับพื้น หัวเข่าทั้งสองข้างให้แยกห่างออกจากกันประมาณ ๑ คืบ แล้วนั่งทับลงบนส้นเท้าทั้งคู่นั้น ส่วน**ท่านหญิง** ให้นั่งคุกเข่าราบ คือเหยียดหลังเท้าทั้งคู่ให้ราบกับพื้นไปทางข้างหลัง เข่าทั้งสองข้างชิดกัน และให้ฝ่าเท้าทั้งสองแนบชิดกัน แล้วนั่งทับบนเท้าทั้งสองข้างนั้น

นั่งตัวตรง ประนมมือขึ้นระหว่างอกในท่า **อัญชลี** เป็นจังหวะที่ ๑, เมื่อได้ตั้งใจดีแล้วคือตั้งใจไว้ ณ ที่ศูนย์กลางกายแล้ว จึงยกมือประนมขึ้นจรดที่หน้าผาก พร้อมด้วยก้มศีรษะนิด ๆ พองามในท่า **วันทา** ให้หัวแม่มือทั้งสองอยู่ระหว่างคิ้ว ปลายนิ้วจรดที่หน้าผาก เป็นจังหวะที่ ๒, แล้วก้มศีรษะหมอบลงให้หน้าผากจรดพื้น เรียกว่า **อภิวาท** สำหรับท่านชาย ให้วางศอกต่อกับหัวเข่าพอดีทั้งสองข้าง ส่วนท่านหญิง ให้วางข้อศอกทั้งสองไว้ข้างตัวแนบชิดกับขาพับทั้งสอง ทั้งท่านชายและหญิง ให้คว่ำฝ่ามือลงราบกับพื้น โดยแยกฝ่ามือให้ห่างออกจากกัน พอให้หน้าผากจรดพื้นระหว่างฝ่ามือทั้งสองได้พอดี เป็นจังหวะที่ ๓

แล้วลุกขึ้นนั่งกลับในท่าเดิม คือท่า **อัญชลี** แล้วก็ดำเนินต่อไปในท่า **วันทา** และ **อภิวาท** เป็นจังหวะที่ ๑–๒–๓ ต่อไปตามลำดับจนครบรวมทั้งสิ้น ๓ ครั้ง

ในขณะที่ก้มศีรษะกราบพระแต่ละครั้ง ให้นึกว่าในใจ หรือกรณีที่มีผู้กราบพระพร้อม ๆ กันก็ให้มีผู้นำกราบพระผู้หนึ่ง นำกล่าวดังต่อไปนี้

อรหํ สมฺมา สมฺพุทฺโธ ภควา พุทฺธํ ภควนฺตํ อภิวาเทมิ แปลความว่า **ข้าพระพุทธเจ้าขอกราบพระผู้มีพระภาคผู้เป็นพระอรหันต์และตรัสรู้เองโดยชอบ** (สำหรับการกราบครั้งที่ ๑)

สฺวากฺขาโต ภควตา ธมฺโม ธมฺมํ นมสฺสามิ แปลความว่า **ข้าพระพุทธเจ้าขอกราบพระธรรม อันพระผู้มีพระภาคตรัสไว้ดีแล้ว** (สำหรับการกราบครั้งที่ ๒)

สุปฏิปนฺโน ภควโต สาวกสงฺโฆ สงฺฆํ นมามิ แปลความว่า **ข้าพระพุทธเจ้าขอกราบพระสงฆ์ ผู้เป็นสาวกพระผู้มีพระภาคผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ** (สำหรับการกราบครั้งที่ ๓)

เมื่อได้กราบพระเสร็จเรียบร้อยแล้ว ก็กล่าวคำอาราธนาศีลต่อไป ถ้ามีผู้จะรับศีลด้วยกันหลายคน ก็นิยมให้บุคคลใดบุคคลหนึ่งเป็นตัวแทนอาราธนาศีล แต่ถ้าเป็นการขอรับศีลคนเดียวก็อาราธนาศีลเอง โดยกล่าวคำอาราธนาศีล ๓ ครั้ง ดังต่อไปนี้

มยํ ภนฺเต วิสุํ วิสุํ รกฺขณตฺถาย ติสรเณน สห ปญฺจ สีลานิ ยาจาม

การกล่าวซ้ำครั้งที่ ๒ และ ครั้งที่ ๓ ก็ว่าอย่างเดียวกัน เพียงแต่เพิ่มคำว่า "**ทุติยมฺปิ**" กับคำว่า "**ตติยมฺปิ**" ข้างหน้าคำอาราธนาสำหรับครั้งที่ ๒ และที่ ๓ ตามลำดับ นี้เป็นการอาราธนาศีล ๕ หรือ **เบญจศีล** แต่ถ้าเป็นศีล ๘ ก็คงใช้คำอาราธนาที่คล้ายคลึงกันนี้ แต่มีเปลี่ยนเฉพาะคำว่า "**ปญฺจ**" เป็น "**อฏฺฐ**" เท่านั้น ส่วน**อุโบสถศีล**นั้นจะได้แยกกล่าวต่อไปในภาคผนวก

อนึ่ง สำหรับผู้ที่อาราธนาศีลเองเพื่อขอรับศีลคนเดียว ให้เปลี่ยนคำนำหน้าคำอาราธนาศีลที่ว่า "**มยํ**" เป็น "**อหํ**" และเปลี่ยนคำสุดท้ายที่ว่า "**ยาจาม**" เป็น "**ยาจามิ**" นอกนั้นคงเดิม

และยังมีระเบียบในการสมาทานศีลเป็นสองอย่างคือ สมาทานแยกกันเป็นบท ๆ เรียกว่า **ปัจเจกสมาทาน** อย่างหนึ่ง กับสมาทานรวมกันทั้ง ๕ บท เรียกว่า **เอกัชฌสมาทาน** อีกอย่างหนึ่ง ในกรณีที่สมาทานแยกกันเป็นบท ๆ ก็สมาทานอย่างที่กล่าวข้างต้น แต่ถ้าสมาทานแบบรวมกันทั้ง ๕ บท ก็ตัดคำว่า "**วิสุํ วิสุํ รกฺขณตฺถาย**" ออกเสีย

คำอาราธนาศีลข้างต้นนั้นแปลความว่า

ข้าแต่ท่านผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลายขอศีล ๕ พร้อมด้วยสรณะ ๓ เพื่อรักษาแยกกันเป็นบท ๆ

สำหรับคำแปลครั้งที่สอง, ที่สาม ก็คล้ายกัน แต่มีความต่อท้ายว่า "**แม้ครั้งที่สอง**" และ "**แม้ครั้งที่สาม**" ต่อไปตามลำดับ

ไม่ว่าจะกล่าวคำขอหรืออาราธนาศีลเป็นแบบเพื่อรักษาแยกกันเป็นบท ๆ หรือเพื่อรักษารวมกันทั้งห้าบทก็ตาม ท่านผู้ให้ศีล คือพระภิกษุหรือสามเณร หรือท่านผู้มีศีลยิ่งกว่า จะเริ่มต้นด้วยบอก

คำนมัสการพระพุทธเจ้า และให้รับไตรสรณคมน์ แล้วจึงให้สมาทานศีลเป็นคำบาลีแต่ในเวลาสมาทานมักไม่บอกคำแปล ซึ่ง ณ ที่นี้จะได้แปลให้เข้าใจความเสียทั้งหมด

คำนมัสการพระพุทธเจ้า มีดังต่อไปนี้

นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมา สมฺพุทฺธสฺส โดยกล่าวซ้ำกันสามครั้ง ซึ่งแปลความว่า **ขอความนอบน้อมจงมีแด่พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น ผู้เป็นพระอรหันต์ ผู้ทรงตรัสรู้ด้วยพระองค์เองโดยชอบ** แปลเหมือนกันทั้งสามครั้ง

แล้วต่อด้วยคำรับไตรสรณคมน์ดังต่อไปนี้

พุทฺธํ สรณํ คจฺฉามิ แปลว่า **ข้าพเจ้าขอถึงพระพุทธเจ้าเป็นที่พึ่ง**

ธมฺมํ สรณํ คจฺฉามิ แปลว่า **ข้าพเจ้าขอถึงพระธรรมเป็นที่พึ่ง**

สงฺฆํ สรณํ คจฺฉามิ แปลว่า **ข้าพเจ้าขอถึงพระสงฆ์เป็นที่พึ่ง**

แล้วก็กล่าวซ้ำกันอย่างนี้อีกสองชุด โดยเพิ่มคำนำหน้าว่า **ทุติยมฺปิ** สำหรับการกล่าวครั้งที่สอง และคำว่า **ตติยมฺปิ** สำหรับคำกล่าว ครั้งที่สาม ซึ่งแปลความเพิ่มต่อท้ายคำแปลข้างต้นว่า "แม้ครั้งที่สอง" และ "แม้ครั้งที่สาม" ตามลำดับ

ถ้ารับพระไตรสรณคมน์จากพระภิกษุ หรือสามเณร ท่านจะกล่าวต่อท้ายตรงนี้ว่า

"**สรณคมนํ นิฏฺฐิตํ**" ซึ่งแปลว่า **จบสรณคมน์แล้ว** ผู้รับก็กล่าวรับว่า "**อาม ภนฺเต**" ซึ่งแปลว่า **ขอรับกระผม** หรือท่านหญิงก็คือคำรับว่า **เจ้าค่ะ** นั่นเอง

ต่อไป ผู้ให้ศีลก็จะให้ศีลเป็นข้อ ๆ แต่ไม่นิยมบอกคำแปลให้ ซึ่งจะขอกล่าวแต่เฉพาะคำแปลเพื่อให้เข้าใจ ส่วนคำสมาทานที่เป็นคำบาลีนั้น ท่านผู้ฟังจะได้รับฟังและสมาทานจริงต่อไปก่อนที่จะเจริญภาวนาอยู่แล้ว จึงจะไม่ขอกล่าวซ้ำอีก คำแปลคำสมาทานศีล จะได้กล่าวเป็นข้อ ๆ ดังต่อไปนี้

ข้อที่ ๑ ข้าพเจ้าขอสมาทานสิกขาบท คือ เว้นจากการฆ่าสัตว์มีชีวิต

ข้อที่ ๒ ข้าพเจ้าขอสมาทานสิกขาบท คือ เว้นจากการถือเอาสิ่งของที่เขามิได้ให้

ข้อที่ ๓ ข้าพเจ้าขอสมาทานสิกขาบท คือ เว้นจากการประพฤติผิดในกามทั้งหลาย

ข้อที่ ๔ ข้าพเจ้าขอสมาทานสิกขาบท คือ เว้นจากการพูดเท็จ

ข้อที่ ๕ ข้าพเจ้าขอสมาทานสิกขาบท คือ เว้นจากเหตุเป็นที่ตั้งแห่งความประมาทใน (การดื่ม) น้ำเมา กล่าวคือสุราและเมรัย

สำหรับท่านที่ประสงค์จะสมาทานศีลรวมหมดทั้งห้าข้อ ก็จะกล่าวนำเป็นเอกัชฌสมาทานซ้ำอีกว่า **อิมานิ ปญฺจ สิกฺขาปทานิ สมาทิยามิ** ซึ่งแปลว่า **ข้าพเจ้าขอสมาทานสิกขาบทครบทั้งห้าเหล่านี้**

ในกรณีที่รับศีลห้าจากพระภิกษุหรือสามเณร ท่านก็จะกล่าวย้ำเพื่อแสดงอานิสงส์ของศีลต่อไปอีกว่า **อิมานิ ปญฺจ สิกฺขาปทานิ, สีเลน สุคตึ ยนฺติ สีเลน โภคสมฺปทา, สีเลน นิพฺพุตึ ยนฺติ ตสฺมา สีลํ วิโสธเย** แปลว่า **สัตว์ทั้งหลายจะไปสู่สุคติ** (คือโลกมนุษย์และเทวโลก) **กันได้ด้วยศีล จะมีโภคทรัพย์สมบูรณ์**

ได้ด้วยศีล, สัตว์ทั้งหลายจะบรรลุความเย็นสนิท (คือพระนิพพาน) **ด้วยศีล, เพราะฉะนั้น บัณฑิตพึงรักษาศีล** (ของตน) **ให้บริสุทธิ์**

เมื่อท่านทั้งหลายเข้าใจระเบียบปฏิบัติดีแล้วก็ตั้งใจสมาทานศีลและฝึกเจริญภาวนาต่อไป

ภาคปฏิบัติภาวนา

ก่อนที่จะฝึกปฏิบัติภาวนาต่อไป ใคร่จะขอแนะนำท่านผู้ฟังสักสองสามข้อ เพื่อการฝึกเจริญภาวนาได้ผลดี เสียก่อน กล่าวคือ

ประการแรก ในขณะที่ท่านผู้ฟังกำลังรับฟังคำบรรยายอยู่ก็ดี หรือในขณะที่รับฟังการสอนวิธีปฏิบัติภาวนาอยู่ก็ดี ขอให้ทุกท่านจงตั้งใจ คือรวมใจไว้ ณ ที่ศูนย์กลางกายเสมอ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในขณะรับฟังการสอนวิธีปฏิบัติ ก็ขอให้อยู่ในท่า สมาธิ รวมใจหยุดอยู่ ณ ที่ศูนย์กลางกาย พร้อมด้วยน้อมใจตามไปด้วย ก็จะสามารถเข้าใจวิธีการปฏิบัติได้แจ่มแจ้งดีกว่า เพราะการเจริญภาวนา เป็นกิจปฏิบัติทางใจ ต้องตั้งใจมั่นและทำใจให้ปราศจากนิวรณ์ธรรมให้มากที่สุดเท่าที่จะกระทำได้ จึงจะเข้าใจได้ลึงซึ้ง

ประการที่สอง เมื่อรับฟังรายการจบแล้วควรหาโอกาสฝึกฝนปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ ไม่ทอดทิ้งหรือวางธุระ จนกว่าจะถึงรายการถัดไป ก็ศึกษาต่อไปอีก ซึ่งคณะศิษย์หลวงพ่อวัดปากน้ำจะได้สอนวิธีปฏิบัติขั้นสูงขึ้นไปทีละน้อย ๆ และจะมีเกร็ดความรู้ใหม่ ๆ เสนอทุกตอน

ประการสุดท้าย หากมีข้อสงสัยในวิธีปฏิบัติอย่างใด ก็ส่งจดหมายสอบถามไปยังพระเดชพระคุณ **พระภาวนาโกศลเถระ** รองเจ้าอาวาสและพระอาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนาธุระ ที่วัดปากน้ำ ภาษีเจริญ กรุงเทพ ๑๖ แล้วท่านก็จะได้รับคำตอบทางสถานีแห่งนี้

หากปฏิบัติได้ดังนี้ละก็ การเจริญภาวนาก็จะได้ผลดี ก้าวหน้าไปเรื่อย ๆ และจะประจักษ์ในผลจากการปฏิบัติด้วยตนเอง ดังพุทธบาลีที่ว่า **ปจฺจตฺตํ เวทิตพฺโพ วิญฺญูหิ** แปลความว่า **อันวิญญูชนพึงรู้ได้เฉพาะตน**

เมื่อท่านทั้งหลายเข้าใจดีอย่างนี้ละก็ ตั้งใจเจริญภาวนาต่อไป

ขอให้ทุกท่านจงเตรียมนั่งในท่าสมาธิ เอาเท้าขวาวางทับอยู่บนเท้าซ้าย มือขวาวางอยู่บนมือซ้ายที่หน้าตัก ให้นิ้วชี้ขวาจรดพอดีกับหัวแม่มือซ้าย ตั้งกายให้ตรง ดำรงสติมั่น แล้วค่อย ๆ หลับตาลงเบา ๆ แผ่ว ๆ อย่าเม้มเปลือกตาให้แน่นนัก หายใจยาว ๆ พอสบายแล้วปล่อยกายตามสบาย

เมื่อตั้งใจมั่นคงดีแล้ว สำหรับท่านที่ถึงกายละเอียดหรือกายธรรมแล้ว ให้เดินดวงในดวง กายในกาย จนครบ ๑๘ กาย คือ รวมใจหยุดในหยุดลงไปในศูนย์กลางกาย เข้ากลางของกลาง ๆ ๆ ไปเรื่อยผ่านดวงธรรม ดวงศีล สมาธิ ปัญญา วิมุตติ และวิมุตติญาณทัศนะตามลำดับ ก็จะถึงกายมนุษย์ละเอียด

และดำเนินไปในแบบเดียวกันนี้อีก ก็จะถึงกายทิพย์หยาบ–ทิพย์ละเอียด, กายรูปพรหมหยาบ–รูปพรหมละเอียด, กายอรูปพรหมหยาบ–อรูปพรหมละเอียด, แล้วก็จะถึงกายธรรม ซึ่งมีขนาดหน้าตัก

ส่วนสูงและดวงธรรมโตเท่ากันหมด คือกายธรรมโคตรภูหยาบ–ละเอียด มีขนาดเกือบ ๕ วา, กายพระโสดาปฏิมรรค–โสดาปฏิผล คือกายพระโสดาหยาบและละเอียด มีขนาด ๕ วาเต็ม, กายพระสกิทาคามิมรรค–พระสกิทาคามิผล มีขนาด ๑๐ วา, กายพระอนาคามิมรรค–พระอนาคามิผล มีขนาด ๑๕ วา, และกายอรหัตมรรค–อรหัตผล มีขนาด ๒๐ วา

เมื่อเข้าถึงกายพระอรหัตผลหรืออรหัตละเอียดแล้ว ก็ให้เข้ากลางของกลาง ๆ ๆ เรื่อยไป ก็จะเห็นกายอรหัตในอรหัต ๆ ๆ ๆ ต่อ ๆ ไป ละเอียดหนักยิ่งขึ้น ให้ดำเนินไปเรื่อย ไม่ถอยหลังกลับ และ**ในขณะที่ผ่านกายพระอรหัตที่ละเอียด ๆ อยู่นั้น จะอธิษฐานถามปัญหาข้อธรรมใด ๆ หรือจะยกวิปัสสนาใด ๆ ขึ้นพิจารณาก็จะทราบได้แจ้งชัด ยิ่งละเอียดเข้าไปเท่าใด ปัญญาจากการหยั่งรู้ก็จะมีมากขึ้น อย่างที่ท่านไม่เคยได้คาดคะเนว่าจะได้รับมาก่อน**

ส่วนท่านที่ยังไม่ได้ดวงปฐมรรค หรือเห็น ๆ หาย ๆ ก็อย่าได้ท้อใจ ขอให้มั่นใจอยู่เสมอว่า แม้จะยังไม่ได้เห็นอะไรหรือเห็นยังไม่ชัด เห็นบ้างไม่เห็นบ้าง ก็ตาม ท่านจะได้รับประโยชน์จากการฝึกปฏิบัติอย่างคุ้มค่าเสมอ เพราะการเจริญภาวนาธรรม หรือการเจริญสมาธิและปัญญา โดยมีศีลเป็นบาทนั้น เป็นอานิสงส์รวบยอด สูงที่สุด เป็นทางมรรค ผลนิพพาน และโดยเฉพาะอย่างยิ่ง ทุกท่านที่พยายามฝึกทำใจให้หยุดอยู่ ณ ศูนย์กลางกาย ก็จะประจักษ์ในผลจากการปฏิบัติด้วยตนเอง ขอให้หมั่นดูที่เหตุ สังเกตในผลให้ดี และ

หมั่นเพียรพยามปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอก็แล้วกัน จะได้รับผลดีไปเองทั้งทางโลกและทางธรรมทีเดียว

ให้พยายามรวมใจหยุดลงไปในศูนย์กลางกายต่อไป ถ้ายังทำไม่ได้ ให้เหลือบตากลับขึ้นข้างบน เพื่อให้ความเห็นกลับไปข้างหลัง แล้วก็ให้ความเห็นกลับไปข้างใน พร้อมด้วยกำหนดบริกรรมนิมิต คือนึกให้เห็นด้วยใจ เป็นดวงแก้วกลมใสบริสุทธิ์ ดุจเพชรลูกที่เจียระไนแล้ว ขนาดประมาณเท่าฟองไข่แดงของไก่ พร้อมด้วยบริกรรมภาวนา คือว่าในใจว่า **"สัมมาอะระหัง" ๆ ๆ** ประคองดวงนิมิตนั้นให้เลื่อนจากปากช่องลำคอลงไปช้า ๆ ตามเส้นทางลมหายใจเข้าออก เหมือนกับเห็นดวงแก้วที่เรากลืนลงไปช้า ๆ ผ่านช่องลำคอลงไป เป็นดวงใส ลงไปหยุดนิ่งที่ศูนย์กลางกาย ตรงระดับราวสะดือ ตรงที่สุดลมหายใจเข้าออกพอดี บริกรรมภาวนา **"สัมมาอะระหัง" ๆๆๆ** ประคองนิมิตให้หยุดที่นั่น เรียกว่าศูนย์กลางกายฐานที่ ๖ เมื่อเห็นดวงใสนั้นชัดดีพอสมควรแล้ว ก็ค่อย ๆ เลื่อนดวงกลมใสนั้นสูงขึ้นมาจากฐานที่ ๖ สักประมาณสองนิ้วมือ แล้วบริกรรมภาวนาประคองดวงนิมิตอยู่ที่นี่แหละ เรียกว่าศูนย์กลางกาย ฐานที่ ๗

"สัมมาอะระหัง" ๆ ๆ ตรึกนึกถึงดวงที่ใส ใจอยู่ในกลางดวงที่ใส นั่นไว้เรื่อย ซ้าย–ขวา หน้า–หลัง ล่าง–บน, นอก–ใน ไม่ไปทั้งนั้น รวมใจหยุดในหยุดนิ่งลงไปที่ศูนย์กลางดวงนั่นแหละ **แต่อย่าเพ่งนิมิตแรง สมาธิจะเคลื่อน** เพียงแตะใจแผ่ว ๆ ลงไปที่ศูนย์กลางนิมิต และบริกรรมภาวนาประคองนิมิตนั่นไว้เรื่อย อย่าให้คลาดจากกัน **ใจที่ยืดไปยืดมา ก็ให้น้อมเข้ามาอยู่เสียที่ในบริกรรมนิมิตเรื่อยไป**

ในไม่ช้าก็จะเห็นดวงใสแจ่มบังเกิดขึ้นมาใหม่ ใสในใส ชัดในชัดทีเดียว เมื่อเห็นดวงใสแจ่มบังเกิดขึ้นแล้วก็ให้หยุดบริกรรมภาวนาเสีย ให้รวมใจหยุดในหยุดลงไปที่ดวงใสแจ่มนั้นอีก ก็จะเห็นดวงใหม่เกิดขึ้นมาอีก ใสละเอียดยิ่งกว่าเดิมไปอีก ก็ให้น้อมใจเบา ๆ หยุดไปที่ศูนย์กลางดวงใหม่นั้นอีก เรียกว่าเข้ากลางของกลาง ๆ ๆ ๆ จนใสละเอียดเต็มที่ ไม่ช้าดวงที่ใสละเอียดนั้นก็จะว่างหายไป กลับเห็นกายมนุษย์ละเอียดหรือพระพุทธรูปเกตุดอกบัวตูมใสบริสุทธิ์เหมือนเพชร มีรัศมีสว่างผุดลอยขึ้นมาจากศูนย์กลางกายนั่นแหละ ก็ให้รวมใจไปหยุดในหยุดลง ณ ที่ศูนย์กลางกายใหม่นั้นอีก แล้วก็ให้ดำเนินไปในแบบเดิมอีก กลางของกลาง ๆ ๆ ไปเรื่อยเชียวนะ

เมื่อเห็นกายละเอียดอย่างใด ๆ เกิดขึ้นอย่างนี้ละก็ พยายามประคองใจให้เห็นอยู่เรื่อย ทุกอิริยาบถ ไม่ว่าจะในขณะเดิน ยืน นั่ง หรือนอน เมื่อว่างจากภารกิจการงาน ก็ให้รวมใจหยุดในหยุดลงไปในที่ศูนย์กลางกายใหม่นั้นอยู่เสมอ

ก่อนจะหยุดพักการเจริญภาวนาธรรม ก็ขอให้ทุกท่านรำลึกถึงบุญบารมีที่ได้เคยสร้างสมอบรมมาแต่อดีต จนกระทั่งในปัจจุบันนี้ให้มารวมอยู่ ณ ที่ศูนย์กลางกายทีเดียว สำหรับท่านที่ได้ดวงปฐมมรรคแล้วก็จะเห็นดวงธรรมใสชัดขึ้น มีรัศมีสว่างขึ้น แล้วก็น้อมบูชาแด่คุณพระพุทธเจ้า คุณพระธรรมเจ้า และคุณพระสงฆ์เจ้า ทั้งในอดีต ปัจจุบัน และในอนาคต ทุก ๆ พระองค์ รวมทั้งพระเดชพระคุณหลวงพ่อวัดปากน้ำด้วย แล้วอุทิศส่วนกุศลนี้ผ่านไปยังคุณบิดา–มารดา คุณครูอุปัชฌาย์อาจารย์ ญาติมิตร และเพื่อนร่วมโลกทั้งหลาย พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว สมเด็จพระบรมราชินีนาถ

สมเด็จพระบรมราชชนนี สมเด็จพระบรมโอรสาธิราช และพระบรมวงศานุวงศ์ ผู้ปกครองและผู้รักษาประเทศชาติ ทั้งพลเรือน ทหาร ตำรวจ ผู้รักษาพระศาสนาและวิชชาธรรมกาย มนุษย์และอมนุษย์ทั้งหลาย ตลอดทั่วทั้งแสนโกฏิอนันต์จักรวาลไม่มีประมาณ ขอกุศลผลบุญนี้ จงสำเร็จแก่ท่านทั้งหลายเหล่านั้น ให้ถึงซึ่งความสุขและร่มเย็น ปราศจากทุกข์และโรคภัยทั้งปวง ขอให้มีปัญญาและได้ดวงตาเห็นธรรมเป็นสัมมาทิฏฐิแต่ฝ่ายเดียว ขอจงเป็นสุข ๆ เถิด อย่าได้มีเวรภัยและเบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย จงเป็นสุข ๆ เถิด อย่าได้ทุกข์กายทุกข์ใจเลย จงรักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งหลายเถิด

ครั้งที่ ๑๒ ศีลข้อที่หนึ่ง

ความหมาย อานิสงส์ของการรักษา และโทษของการผิดศีล

คราวก่อนนี้คณะศิษย์หลวงพ่อวัดปากน้ำ ฯ ได้กล่าวถึง**ระเบียบวิธีปฏิบัติในการขอรับและการรักษาศีล ๕** หรือที่เรียกว่า **เบญจศีล** ว่ามีระเบียบวิธีการปฏิบัติอย่างไร ต่อไปนี้จะได้กล่าวถึง **ความหมายหรือเงื่อนไขขององค์ศีล** เพื่อให้มีหลักพิจารณาว่า ศีลที่ตนรักษาอยู่นั้นจะขาดด้วยลักษณะใดบ้าง จะด่างจะพร้อยไปด้วยลักษณะใดบ้าง เพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติมิให้ผิดศีลขึ้นได้ พร้อมทั้งจะได้กล่าวถึง**เหตุผลที่บุคคลพึงต้องรักษาศีล** และ**อานิสงส์หรือคุณของการรักษาศีล** อีกด้วย โดยจะแยกกล่าวเป็นข้อ ๆ ไป ดังต่อไปนี้

ศีลข้อที่ ๑ ปาณาติปาตา เวรมณี หมายถึง **เจตนางดเว้นจากการทำให้สัตว์มีปราณ คือ ลมหายใจตายไป** สิกขาบทข้อนี้ประกอบด้วยองค์ศีลหรือเงื่อนไขอยู่ ๕ ข้อด้วยกัน คือ

๑. **ปาโณ สัตว์ที่ฆ่าเป็นสัตว์ที่มีปราณ** คือยังมีลมหายใจอยู่ ในที่นี้จึงหมายถึง ตั้งแต่สัตว์ดิรัจฉานทุกประเภท จนถึงเทวดา มนุษย์ แม้แต่ตัวเอง ท่านก็ห้ามฆ่าทั้งนั้น และที่ว่ามีปราณหรือลมหายใจนั้น ย่อมกินความถึง ทารกที่ยังอยู่ในครรภ์มารดา ซึ่งแม้ว่าปอดจะยังมิได้ทำงานหายใจ แต่เด็กทารกก็ยังมีปราณหล่อเลี้ยงอยู่ในลักษณะเดียวกันกับพระอริยเจ้าตั้งแต่ชั้นพระอนาคามีขึ้นไปกำลังเข้า **"สัญญาเวทยิตนิโรธ"** จึงนับว่าเป็นสัตว์ที่มีชีวิต

๒. **ปาณสญฺญิตา ผู้ฆ่านั้นรู้ว่าสัตว์นั้นมีลมหายใจ** เป็นต้นว่ารู้ว่าสัตว์นั้นเพียงแต่สลบอยู่ ยังไม่ตาย ก็ฆ่าโดยเจตนาจะให้ตายไป ดังนี้เป็นต้น แต่ถ้าสัตว์นั้นมีอาการประดุจตาย บุคคลเข้าใจว่าสัตว์นั้นตายแล้วจึงเอามาประกอบอาหาร ดังนี้ก็ไม่นับว่าได้เจตนาล่วงสิกขาบทนี้

๓. **วธกจิตฺตํ มีความตั้งใจจะฆ่าให้ตาย** ไม่ว่าจะเป็นทางตรงหรือทางอ้อม ไม่ว่าจะจงใจฆ่าเองหรือใช้ให้ผู้อื่นฆ่าโดยกริยาใด ๆ ก็ตาม ถ้าได้ทำสำเร็จก็เป็นอันนับว่าได้ล่วงสิกขาบทนี้ และในความหมายอย่างละเอียดยังกินความถึง ยินดีที่ผู้อื่นกระทำการล่วงสิกขาบทด้วย

อนึ่งในความหมายอย่างละเอียด สิกขาบทนี้ยังกินความรวมถึงการทรมานสัตว์ผจญสัตว์ให้เดือดร้อน ทำให้พิการ ทำให้ขาดอิสรภาพด้วยการกักขัง หรือทำให้หมดหวังในชีวิตอีกด้วย เป็นต้นว่า ต้มหม้อน้ำไว้ให้เดือด เอาไม้เล็ก ๆ วางพาดอยู่บนปากหม้อนั้น แล้วจับปูมาวางไว้ที่ปลายไม้ข้างหนึ่งเพื่อให้ปูไต่ไปยังปลายไม้อีกข้างหนึ่ง เมื่อปูถูกบังคับให้ไต่ไปตามไม้เล็ก ๆ เช่นนั้น ก็พลาดตกลงไปในหม้อน้ำที่ต้มไว้เดือดอยู่ ดังนี้บรรดาพวกหัวหมอก็มักจะถือเป็นข้ออ้างว่า ตนไม่ได้ฆ่าปู แต่ปูมันไต่ไม้ไม่ดีเอง จึงตกลงไปในหม้อน้ำเดือดเอง มิหนำซ้ำพอเห็นปูบางตัวพยามยามไต่ข้ามพ้นไปได้อย่างปลอดภัยแล้วก็จับให้มันมาตั้งต้นไต่ต่อไปอีกใหม่จนปูพลาดตกลงไปจนได้ เหล่านี้ก็นับว่าล่วงสิกขาบทข้อนี้ทั้งสิ้น เพราะแท้ที่จริงก็คือเจตนาจะฆ่าปูต้มปูกินนั่นเอง และนับตั้งแต่จับปูมากักขัง บังคับให้มันไต่ไปตามไม้

เล็ก ๆ เป็นการทำให้มันขาดอิสรภาพและหมดหวังในชีวิต มันไม่มีทางเลือก จึงต้องตายดังนี้ ก็นับเป็นกิริยาอันล่วงสิกขาบทนี้

การวางกับดักสัตว์ก็ดี การตกปลาก็ดี การทอดแห ใช้ลอบหรือไซดักปลาก็ดี หากเจตนาจะกระทำเพื่อฆ่าหรือเบียดเบียนสัตว์มีชีวิตก็เป็นการเจตนาล่วงสิกขาบทนี้ทั้งสิ้น

นอกจากนี้ แม้จะเจตนาฆ่าหรือเบียดเบียนชีวิตสัตว์เพื่อพิธีกรรมทางศาสนาใด ๆ ก็ตาม เช่นเพื่อไหว้เจ้า เพื่อบูชาพระเจ้าหรือเทพเจ้าองค์ใดก็ตาม ก็ไม่มีข้อยกเว้นจากการล่วงสิกขาบทข้อนี้ทั้งสิ้น และจะต้องได้รับวิบากกรรมจากการล่วงสิกขาบทนี้ เพราะชีวิตใครใครก็ย่อมหวงแหน ผู้ถูกฆ่าจึงย่อมจองเวรจองกรรมต่อ ๆ กันไปไม่มีที่สิ้นสุด เว้นไว้แต่จะเป็นพระอริยเจ้าขั้นสูงจึงเป็นผู้ไม่จองเวรผู้อื่นด้วยเหตุนี้เอง จึงมีการรบราฆ่าฟันกันไม่หยุดหย่อน อันล้วนแต่เป็นเวรจากปาณาติปาตทั้งสิ้น

๔. **อุปกฺกโม พยายามฆ่าสัตว์นั้นโดยที่สุด แม้จะพยายามเพียงเอื้อมมือไปฆ่าเท่านั้น ก็จัดเป็นพยายามเหมือนกัน** ดังตัวอย่างเรื่องการจับปูให้ไต่ไปบนไม้เล็ก ๆ บนหม้อที่ต้มน้ำไว้จนเดือดแล้วข้างต้น พอปูไต่ผ่านไปได้โดยปลอดภัยแล้ว ก็จับมาวางไว้ที่ปลายไม้ให้มันไต่ไปใหม่อีก ลงท้ายก็พลาดตกลงไปตายจนได้ อย่างนี้เรียกว่าพยายามจะฆ่าให้สัตว์ตาย

๕. **เตน มรณํ สัตว์นั้นสิ้นลมหายใจไปด้วยความพยายามนั้น**

เมื่อเข้าเกณฑ์ ๕ ข้อนี้แล้วก็เป็นอันนับว่าได้ล่วงสิกขาบทนี้ และใคร่จะขอย้ำอีกว่าในความหมายอย่างหยาบก็หมายถึงการฆ่าให้สัตว์มี

ปราณตาย ในความหมายอย่างกลางและละเอียดก็หมายความรวมไปถึงการเบียดเบียนชีวิตสัตว์แม้แต่จะไม่ถึงตายก็ตาม เป็นต้นว่า การทรมานสัตว์ การผจญสัตว์ให้เดือดร้อน ทำให้พิการ ทำให้ขาดอิสรภาพโดยการกักขัง หรือทำให้หมดหวังในชีวิตด้วยประการต่างๆ อีกด้วย ทั้งนี้ ไม่ว่าจะเจตนา **กระทำด้วยตนเอง ใช้ให้ผู้อื่นกระทำ หรือยินดีที่ผู้อื่นกระทำการล่วงสิกขาบทดังกล่าว**

เหตุผลที่ท่านห้ามฆ่าหรือเบียดเบียนสัตว์ที่มีชีวิตนี้ ก็เพราะว่าชีวิตของใคร ใครก็ย่อมรักและหวงแหน แม้แต่ตัวผู้กระทำผิดศีลนั่นเองแหละ ไม่ว่าจะกระทำไปโดยความคึกคะนองหรือมีจิตใจเหี้ยมโหดเพียงใดก็ตาม พอถึงตาตนเองจะถูกกระทำเช่นนั้นบ้าง ก็เห็นกลัวเจ็บกลัวตายกันจนตาเหลือกตาลานด้วยกันทั้งนั้น เรารักชีวิตและปรารถนาความสุข เกลียดความทุกข์อย่างไร ผู้อื่นก็ย่อมจะรักชีวิตตน รักความสุขและเกลียดความทุกข์เช่นเดียวกัน

เพราะฉะนั้น ผู้ที่เบียดเบียนชีวิตผู้อื่นจึงนับเป็นบุคคลที่ขาดเมตตา ไร้ความปรานีต่อเพื่อนร่วมโลก แสดงถึงความเป็นผู้มีจิตใจเหี้ยมโหดทารุณ และเห็นแก่ตัวอย่างยิ่ง ท่านจึงจัดสิกขาบทนี้ไว้เป็นอันดับแรก

สำหรับผู้ที่ล่วงสิกขาบทนี้ ย่อมต้องได้รับผลกรรมตามสนองให้เป็นผู้มีอายุสั้น ขี้โรค หรือพิการต่างๆ รายที่ประกอบกรรมปาณาติปาตไว้หนัก ก็อาจจะได้รับผลกรรมทันตาเห็นในชาตินี้ แล้วยังจะติดตามให้ผลต่อไปในภพหน้าอีกด้วยหลายภพหลายชาตินัก โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ประทุษร้ายต่อผู้มีพระคุณหรือผู้บริสุทธิ์ เป็นต้นว่าการประทุษร้ายหรือฆ่าบิดา ฆ่ามารดา ฆ่าพระอรหันต์ หรือแม้แต่

เจตนากระทำให้พระวรกายของพระพุทธเจ้าห้อเลือดขึ้นไป เหล่านี้ย่อมได้รับผลกรรมที่หนักและรวดเร็วที่สุด เรียกว่า **อนันตริยกรรม** กล่าวคือ เมื่อสิ้นชีวิตลงย่อมต้องเข้าถึงอบาย ที่จะต้องได้รับความทุกข์ความทรมานอย่างหนักที่สุด เช่นอเวจีนรก หรือโลกันต์นรก ซึ่งอยู่นอกภพสามออกไป แม้ว่าตนจะเคยได้ประกอบกุศลกรรมไว้บ้างตั้งแต่เมื่อมีชีวิตอยู่ ก็จะต้องรับผลกรรมดังที่ได้กล่าวนี้ก่อน ดังตัวอย่างที่เถรเทวทัต ซึ่งได้เจตนาประทุษร้ายพระพุทธเจ้า เป็นต้น

เรื่องวิบากกรรมหรือการรับผลกรรม จากการประกอบกรรมดีหรือที่เรียกว่ากุศลกรรมก็ดี จากการประกอบกรรมชั่วหรือที่เรียกว่าอกุศลกรรมก็ดี **เป็นเรื่องของกฎเกณฑ์ธรรมชาติทั้งสิ้น** มิได้มีใครที่ไหนเป็นผู้ตั้งกฎเกณฑ์ไว้เลย และก็ไม่มีใครที่ไหนจะยกเว้นหรือชำระล้างได้อีกเช่นกัน พระพุทธองค์จึงได้ตรัสไว้ว่า **สุทฺธิ อสุทฺธิ ปจฺจตฺตํ นาญฺโญ อญฺญํ วิโสธเย** แปลความว่า **ความบริสุทธิ์ ความไม่บริสุทธิ์ เป็นสิ่งเฉพาะตน ผู้หนึ่งจะยังความบริสุทธิ์ให้อีกผู้หนึ่งมิได้** และว่า **ยาทิสํ วปฺปเต พีชํ ตาทิสํ ลภเต ผลํ กลฺยาณการี กลฺยาณํ ปาปการี จ ปาปกํ** แปลความว่า **หว่านพืชชนิดใด ย่อมได้ผลชนิดนั้น ผู้ทำกรรมดี ย่อมได้ผลดี ผู้ทำกรรมชั่ว ย่อมได้ผลชั่ว**

พระพุทธองค์เป็นแต่เพียงได้ค้นพบความจริงของธรรมชาติ ตามสภาพที่เป็นจริงจึงได้สั่งสอนให้เวไนยสรรพสัตว์ทั้งหลายได้ตระหนักถึงโทษภัยของการประกอบกรรมชั่วดังกล่าวแล้ว งดเว้นการกระทำชั่วด้วยกาย วาจา ใจเสีย เพื่อจะได้มิต้องได้รับผลกรรมชั่วนั้นอีกต่อไปในอนาคต แล้วให้ตั้งใจประพฤติดีด้วยกาย วาจา และใจ เพื่อให้ได้

รับผลดีจากกุศลกรรมนั้น และให้หมั่นชำระจิตใจให้สะอาดบริสุทธิ์อยู่เสมอ เพื่อให้สามารถเจริญปัญญารู้แจ้งในสัจจธรรม ตามสภาพที่เป็นจริงต่อไป

สำหรับผู้ที่มีศีลสังวรในข้อนี้ คืองดเว้นจากการฆ่าหรือเบียดเบียนสัตว์ที่มีชีวิต ย่อมได้รับผลให้เป็นผู้มีอายุยืน มีโรคภัยไข้เจ็บน้อยลง และมีพลานามัยสมบูรณ์เป็นต้น เมื่อท่านผู้ฟังได้เข้าใจดังนี้แล้ว ก็ขอจงตั้งใจสมาทานศีลและเจริญภาวนาต่อไป

(ปฏิบัติภาวนาซ้ำครั้งที่ ๑๑)

ครั้งที่ ๑๓

ศีลข้อที่หนึ่ง (ต่อ)

เมื่อคราวที่แล้ว คณะศิษย์หลวงพ่อวัดปากน้ำก็ได้กล่าวถึงเรื่องการรักษาศีลข้อที่ ๑ ปาณาติปาตา เวรมณี คือเจตนางดเว้นจากการทำให้สัตว์ที่มีปราณคือลมหายใจอยู่ตายไป ว่ามีความหมายและเงื่อนไขในองค์ศีลอย่างไร เพราะเหตุใดบุคคลจึงพึงต้องรักษาศีล และอานิสงส์หรือคุณของการรักษาศีลมีอย่างไรอีกด้วย อาจจะมีท่านผู้ฟังบางท่านมีปัญหาว่า อาชีพบางอย่างอาจไม่เอื้ออำนวยให้การรักษาศีลข้อ "ปาณาติปาต" นี้ เป็นต้นว่า ผู้ที่เป็นทหาร ตำรวจ หรืออาชีพในทางจับสัตว์เพื่อฆ่าและขาย เหล่านี้นะ จะมีบาปหรือผลกรรมมากน้อยเพียงใด และจะปฏิบัติตนเช่นไรจึงจะช่วยให้มีความบริสุทธิ์ กาย วาจา ใจมากขึ้น

เรื่องนี้พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ว่า **เจตนาหํ ภิกฺขเว กมฺมํ วทามิ** แปลความว่า "**ภิกษุทั้งหลาย เรากล่าวความตั้งใจว่าเป็นกรรม**" คือว่าการทำบาปจะได้รับผลคือวิบากมากน้อยเพียงใดนั้นขึ้นอยู่ที่ **เจตนา** คือ **ความตั้งใจ** ซึ่งมีพื้นฐานมาจากความหนักเบาของกิเลสเป็นสำคัญ เป็นต้นว่า ผู้ที่มีเจตนาที่จะประหัตประหารผู้อื่นด้วยความโลภ ความพยาบาทอย่างแรงกล้า ด้วยมิจฉาทิฏฐิ ไม่รู้บาปบุญคุณโทษ ก็เป็นเหตุให้มีผลกรรมมาก ประดุจดังเด็กทารกกำถ่านที่ติดไฟแดงอยู่ ทั้งๆไฟไหม้มือและรู้ว่าร้อน ก็ไม่รู้จะทำเช่นไร ก็ได้แต่กำถ่านไฟแน่นอยู่เช่นนั้นไม่ยอมแบมือสลัดถ่านไฟทิ้ง ส่วนอีก

ประเภทหนึ่ง รู้ผิดชอบชั่วดี ไม่มีเจตนาจะกระทำเพื่อเบียดเบียนหรือประหัตประหารผู้อื่นด้วย โลภะ โทสะ โมหะ แต่กระทำไปเพื่อป้องกันตัว หรือป้องกันอธิปไตยของประเทศชาติ ชีวิตและทรัพย์สินของประชาชนหมู่มาก ก็ย่อมได้รับผลกรรม ประดุจเดียวกันกับผู้ใหญ่ที่มีความจำใจที่จะต้องหยิบถ่านไฟที่กำลังไหม้อยู่ ย่อมต้องใช้ความระมัดระวังมากกว่าเด็ก และกระทำเท่าที่จำเป็น เมื่อสิ้นความจำเป็นจำใจแล้วก็เลิกกระทำผิด หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งคือมิได้มีจิตใจเหี้ยมโหดอำมะหิตโดยสันดาน แม้จะมีผลเป็นวิบากแต่ก็ไม่เท่ากรณีเด็กกำถ่านอนึ่งพึงสังเกตด้วยว่า เจตนากระทำบาปมากหรือน้อยเพียงใด ย่อมขึ้นอยู่กับระดับกิเลสที่ครอบครองจิตใจของผู้กระทำนั้นเสมอ

ทีนี้ก็ใคร่จะกล่าวถึงกรณีที่เกี่ยวกับทหาร หรือตำรวจอีกสักเล็กน้อย ท่านผู้ฟังโปรดเข้าใจไว้ด้วยว่า ทหารและตำรวจที่ปฏิบัติตามหน้าที่เพื่อปกป้องอธิปไตยของประเทศชาติ และป้องกันชีวิตและทรัพย์สิน ทั้งของตนเองและของประชาชนส่วนมากให้ได้อยู่เย็นเป็นสุขทั้งประเทศ มิให้ศัตรูทั้งภายนอกและภายในเบียดเบียน ด้วยความเสียสละอย่างสูง คือชีวิตและเลือดเนื้อ และความสุขส่วนตนเพื่อประชาชนทั้งชาติดังนี้ นับเป็นบุญกุศลอีกส่วนหนึ่ง

แต่อย่างไรก็ตาม ใคร่จะแนะนำแนวทางปฏิบัติ เพื่อให้เป็นบุญเพิ่มมากขึ้น และหากท่านทั้งหลายมีศรัทธาปฏิบัติได้โดยต่อเนื่องกันแล้ว บุญก็จะสะสมเพิ่มมากขึ้นมากพอที่จะนำหน้าบาปได้ และก็จะได้รับผลจากบุญแต่ฝ่ายเดียว หรือได้รับผลจากบุญมากกว่าผลบาปดังต่อไปนี้

ข้อที่ ๑ ขอทุกท่านจงพยายามหาโอกาสรักษาศีลจากน้อยไปหามาก จากหยาบไปหาละเอียด เป็นต้นว่า ตั้งใจรักษาศีล ๕ หรือเบญจศีลอย่างน้อยทุกวันพระและวันธรรมสวนะให้บริสุทธิ์ เมื่อมีพลังศรัทธาแก่กล้าขึ้น ก็ค่อยๆ เพิ่มวันรักษาศีลขึ้นจากเดิมให้มากวันขึ้น พยายามไม่ล่วงสิกขาบทเอง ไม่ใช้ให้ผู้อื่นกระทำการล่วงสิกขาบท และไม่ยินดีที่ผู้อื่นล่วงสิกขาบทเป็นต้น

เมื่อรักษาศีลให้บริสุทธิ์จนเป็นปกติมากขึ้นเพียงใด ก็จงหมั่นตรึกนึกถึงความบริสุทธิ์ กาย วาจา และใจ จากศีล และประคองใจรักษาความบริสุทธิ์นั้นอยู่เสมอ เรียกว่า **สีลานุสติ**

ข้อที่ ๒ เมื่อว่างจากภารกิจหน้าที่การงานแล้ว ก็หมั่นเจริญภาวนาธรรม เพื่อให้ใจใสสะอาดบริสุทธิ์อยู่เสมอ ดังที่วิปัสสนาจารย์จะได้ให้คำแนะนำต่อไปภายหลังที่จบคำบรรยายนี้แล้ว

ข้อที่ ๓ เมื่อได้ตั้งใจประกอบกรรมดี ละเว้นกรรมชั่ว ด้วยกาย วาจา และใจ และทำใจให้ใสสะอาดบริสุทธิ์เช่นนั้นแล้ว ภายหลังจากการเจริญภาวนาทุกครั้ง จงตั้งใจบูชาความดีที่ได้สร้างสมอบรมมาแด่พระพุทธเจ้า พระธรรมเจ้า และพระสงฆ์เจ้า ทั้งในอดีตในปัจจุบันและในอนาคตทุกพระองค์ แล้วตั้งใจอุทิศส่วนกุศลและแผ่เมตตากรุณา มุทิตา อุเบกขา ผ่านไปยังคุณบิดามารดา คุณครูอุปัชฌาย์-อาจารย์และญาติมิตรทั้งหลายทั้งที่ระลึกได้และไม่ได้ ตลอดทั้งพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว สมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ สมเด็จพระบรมราชชนนี สมเด็จพระบรมโอรสาธิราช และพระบรมวงศานุวงศ์ ผู้ปกครองและผู้รักษาประเทศชาติ ทั้งทหาร

ตำรวจ และพลเรือน ผู้รักษาพระพุทธศาสนาและวิชชาธรรมกาย มนุษย์ และอมนุษย์ซึ่งเป็นเพื่อนร่วมโลกทั้งหลาย ขอให้กุศลผลบุญนี้ จงดลบันดาลให้ท่านทั้งหลายเหล่านั้นตลอดทั้งตัวเราเองด้วย จงมีความสันติสุขและร่มเย็น สมบูรณ์บริบูรณ์ด้วย ผลทาน ศีล ภาวนา, ศีล สมาธิ ปัญญา, อธิศีล อธิจิต อธิปัญญา, ปฐมมรรค มรรคจิต มรรคปัญญา และโลกุตตรสมบัติยิ่งๆ ขึ้นไป และขอเพื่อนร่วมโลกทั้งหลายจงละชั่วด้วยกาย วาจา ใจ ประกอบแต่กรรมดีด้วยกาย วาจา ใจ ทำใจให้ใสสะอาดบริสุทธิ์ เป็นสัมมาทิฏฐิแต่ฝ่ายเดียว ขอจงเป็นสุขๆ เถิด อย่าได้มีเวรมีภัย เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย จงเป็นสุขๆ เถิด อย่าได้มีความทุกข์กายทุกข์ใจเลย จงรักษาตนให้พ้นจากภัยทั้งหลายเถิด

ข้อที่ ๔ แล้วขอให้ท่านตั้งจิตอธิษฐานลงไปที่ศูนย์กลางกายต่อไปอีกว่า **ขอกุศลผลบุญที่ได้สร้างสมอบรมมานี้ จงเป็นพลวปัจจัยให้ข้าพเจ้าหลุดพ้นจากไตรวัฏฏ์ คือกิเลสวัฏฏ์ กรรมวัฏฏ์ และวิปากวัฏฏ์** (คือขอให้หลุดพ้นจากวัฏฏจักรแห่งการเกิด กิเลส ประกอบอกุศลกรรม แล้วได้รับผลกรรม) **เถิด**

สำหรับผู้ที่เป็นทหาร ตำรวจ ก็จงอธิษฐานอีกว่า **ขอให้สามารถปฏิบัติหน้าที่ได้สำเร็จบริบูรณ์ โดยมิต้องเสียชีวิตและเลือดเนื้อผู้ใดเลย ศัตรูก็ขอให้กลับใจเป็นมิตร ผู้ร้ายก็ขอให้กลับใจเป็นคนดี ผู้ก่อการร้ายก็ขอให้กลับใจเป็นผู้ก่อการดีเถิด** หรือผู้ที่มีอาชีพที่ต้องพัวพันอยู่กับการฆ่าสัตว์ตัดชีวิตอื่นๆ ก็จงตั้งจิตอธิษฐานว่า **ขอให้ตนมีช่องทางประกอบสัมมาอาชีวเถิด**

เวลาอุทิศส่วนกุศลก็ดี แผ่เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ก็ดี หรืออธิษฐานจิตเพื่อความบริสุทธิ์กาย วาจา และใจก็ดี หรือจะปรารถนาในสิ่งใดๆ ที่ชอบก็ดี จงกระทำที่ศูนย์กลางกายเสมอ แล้วพยายามแผ่กระแสจิตที่ใสสะอาดบริสุทธิ์ ที่อ่อนโยน และเยือกเย็นนั้นให้แผ่ออกจากศูนย์กลางกาย กว้างออกไปจนสุดประมาณ

หากท่านทั้งหลายช่วยกันปฏิบัติได้เช่นนี้เป็นประจำแล้วก็เชื่อว่าทุกท่านจะประสบผลดีทั้งทางโลกและทางธรรมทีเดียว

เมื่อเข้าใจดังนี้แล้ว ก็ขอจงตั้งใจฝึกเจริญภาวนาธรรมต่อไป

ภาคปฏิบัติภาวนา

ก่อนอื่นขอให้ทุกท่านจงตั้งใจวางภารกิจภายนอกเสียทั้งสิ้น แล้วนั่งในท่าขัดสมาธิ ให้เท้าขวาวางอยู่บนเท้าซ้าย มือขวาวางอยู่บนมือซ้าย ให้นิ้วชี้ขวาจรดพอดีอยู่กับหัวแม่มือซ้าย ตั้งกายให้ตรงดำรงสติมั่น หายใจลึกๆ พอสบาย แล้วปล่อยกายตามสบาย

กำหนดใจเสียสละเวลาเพื่อการเจริญภาวนาอย่างแท้จริง ไม่ว่าจะมีอะไรเกิดขึ้นรอบๆ ตัวเรา ก็อย่าได้หวั่นไหว หรือยินดียินร้ายทั้งสิ้น หลับตาลงเบาๆ อย่าเม้มเปลือกตาให้แน่นนัก ตั้งใจรำลึกถึงคุณพระพุทธ คุณพระธรรม และคุณพระสงฆ์ คุณบิดามารดา คุณครูอุปัชฌาย์อาจารย์ และบุญบารมีทั้งหลายที่ได้เคยสร้างสมอบรมมา ขอจงมาช่วยประคับประคองใจให้หยุด ให้นิ่ง ให้มีปัญญาได้ดวงตาเห็นธรรม ให้สิ้นอาสวกิเลส ตัณหา อุปาทาน และได้บรรลุมรรค ผล นิพพาน และขอจงช่วยคุ้มครองป้องกัน สรรพอันตรายทั้งหลาย อย่าได้มากล้ำกราย ขัดขวางการเจริญภาวนาของเรา

รวมใจหยุดในหยุดลงไป ณ ที่ศูนย์กลางกาย ฐานที่ ๗ ตรงที่สุด ลมหายใจเข้าออก เหนือระดับสะดือสองนิ้วมือ หรือตรงที่จุดตัดกันของเส้นตรงสองเส้น เส้นหนึ่งลากจากด้านหน้าท้อง เหนือระดับสะดือสองนิ้วมือ ไปทะลุข้างหลัง อีกเส้นหนึ่งลากจากกึ่งกลางสีข้างขวา ไปทะลุกึ่งกลางสีข้างซ้าย ที่จุดตัดกันของเส้นตรงสองเส้นนั้นคือศูนย์-กลางกายฐานที่ ๗ มีที่หมายเป็นจุดเล็กใสเท่าปลายเข็ม ให้เอาใจไปจรดนิ่งอยู่ที่นั่น แล้วกำหนดบริกรรมนิมิต คือนึกให้เห็นดวงแก้วกลมใส ประมาณเท่าฟองไข่แดงของไก่ ใสบริสุทธิ์ขึ้นที่นั่น พร้อมด้วยบริกรรมภาวนา คือนึกท่องในใจว่า "สัมมาอะระหัง" ๆ ๆ ตรึกนึกให้เห็นดวงที่ใส ใจอยู่ในกลางดวงที่ใส คือนึกให้เห็นจุดเล็กใสเท่าปลายเข็ม ในดวงกลมใสนั่นไว้เรื่อยไป ภาวนาไปร้อยครั้ง พันครั้ง โดยไม่ต้องสนใจ ใยดีกับเหตุการณ์ภายนอกใด ๆ ทั้งสิ้น คอยมีสติกำกับไว้ให้บริกรรมนิมิตและบริกรรมภาวนาคู่กันไปเสมอ อย่าให้คลาดจากกัน ถ้ารู้สึกตัวว่า "ใจ" กำลังจะฟุ้งซ่าน หรือออกไปข้างนอกตัว ก็ให้เหลือบตากลับขึ้นไปข้างบน ให้ความเห็นกลับไปข้างหลัง แล้วก็ให้ความเห็นกลับเข้าข้างใน คือกำหนดให้เห็นดวงแก้วกลมใสด้วยใจ ขึ้นที่ศูนย์-กลางกายใหม่ต่อไปอีก พร้อมด้วยภาวนา "สัมมาอะระหัง" ๆ ๆ เพื่อประคองนิมิตนั่นไว้เรื่อย

เมื่อใจถูกประคองให้อยู่ในบริกรรมนิมิตและบริกรรมภาวนาหนักเข้า ก็จะค่อย ๆ หยุดเป็นอารมณ์เดียว "ใจ" กับ "กาย" ก็จะเริ่มแยกกันคนละส่วน คือ "ใจ" จะเนื่องอยู่กับ "กาย" น้อยลง ท่านผู้-ปฏิบัติจะสังเกตเห็นว่า เริ่มจะได้ยินเสียงจากภายนอกเบาลง ความรู้สึกเกี่ยวกับกายก็น้อยลง และมีความรู้สึกเบากายเบาใจยิ่งขึ้น บางราย

จะลืมบริกรรมภาวนาไปเองก็มี หรือรู้สึกเหมือนกับว่าตนเองไม่ได้หายใจก็มี ก็อย่าได้ตื่นเต้น เพราะนั่นเป็นอาการของใจที่กำลังหยุดนิ่งอย่างสนิท จงปล่อยใจให้ดิ่งลงไปเรื่อย ไม่ช้าใจก็จะตกศูนย์ แล้วท่านก็จะเห็นดวงกลมใสแจ่มบังเกิดขึ้นที่ศูนย์กลางกายนั่นแหละ ใสบริสุทธิ์ประดุจเพชรลูกที่เจียระไนแล้ว มีรัศมีสว่างยิ่งกว่าเครื่องหมายที่เราเคยกำหนดเป็นบริกรรมนิมิตในเบื้องต้นมากมายนัก เรียกว่า**ดวงปฐมมรรค** หนทางเบื้องต้นไปสู่มรรค ผล นิพพาน

เมื่อเห็นดวงกลมใสแจ่มบังเกิดขึ้นอย่างนี้ละก็ ให้หยุดบริกรรมภาวนาว่า "สัมมาอะระหัง" เสีย ทีนี้ ให้จรดใจลงเบา ๆ ลงไปที่ศูนย์-กลางดวงใหม่นั้นอีก จะเห็นที่หมายเป็นจุดเล็กใสเท่าปลายเข็ม ให้รวมใจหยุดนิ่งอยู่ที่นั่น เมื่อ "ใจ" หยุดนิ่งได้ถูกส่วนเข้า ดวงปฐมมรรคนั้นก็จะว่างหายไป แล้วจะปรากฏดวงศีลบังเกิดขึ้นมาแทนที่ ก็ให้รวมใจหยุดลงไปในกลางดวงศีลนั้นอีก ก็จะเห็นดวงสมาธิ เมื่อรวมใจหยุดในหยุด ลงไปที่กลางของหยุดในหยุดเรื่อยไปตามแบบเดิมอีก ก็จะเห็นดวงปัญญา ดวงวิมุตติ และดวงวิมุตติญาณทัศนะตามลำดับใสละเอียดหนักยิ่งขึ้นไปอีก เมื่อหยุดในหยุดลงไปที่กลางดวงวิมุตติ-ญาณทัศนะ พอถูกส่วนเข้า ดวงวิมุตติญาณทัศนะก็จะว่างหายไป แล้วจะปรากฏเห็นกายมนุษย์ละเอียด หรือที่เรียกว่า "กายฝัน" บังเกิดขึ้นมาแทนที่ ตรงศูนย์กลางกายนั่นแหละ มีลักษณะหน้าตาเหมือนผู้ปฏิบัติเองทุกประการ แต่สวยละเอียด ประณีตกว่ากายเนื้อ หรือกายมนุษย์หยาบ บางรายอาจจะเห็นกายธรรม มีลักษณะเหมือนพระพุทธ-ปฏิมากร เกตุดอกบัวตูม อยู่ในท่าขัดสมาธิ หันหน้าไปในทาง

เดียวกันกับเรา อย่างเล็กขนาดประมาณคืบหนึ่ง อย่างโตถึง ๕ วา หรือกว่านั้น คือ "ธรรมกาย"

ไม่ว่าท่านจะเห็นกายละเอียดกายใดก็ตาม ให้รวมใจหยุดนิ่งลงไปที่ศูนย์กลางกายใหม่นั้นเรื่อยไป ก็จะเห็นดวงธรรมของกายนั้น ใสละเอียดยิ่งขึ้นไปอีก ก็ให้รวมใจหยุดนิ่งลงไปที่ศูนย์กลางดวงใหม่นั้นต่อไปในแบบเดิมอีก ผ่านดวงศีล ดวงสมาธิ ดวงปัญญา ดวงวิมุตติ และดวงวิมุตติญาณทัศนะ ต่อ ๆ ไปอีก ก็จะถึงกายที่ละเอียด ๆ ผุดซ้อนขึ้นมาอีกเรื่อย ๆ คือกายทิพย์หยาบ ทิพย์ละเอียด, กายพรหมหยาบ พรหมละเอียด, กายอรูปพรหมหยาบ อรูปพรหมละเอียด, แล้วก็กายธรรม หรือธรรมกาย โคตรภูหยาบ กายธรรมละเอียด, ซึ่งมีขนาดหน้าตัก ความสูง และเส้นผ่าศูนย์กลางดวงธรรม เกือบ ๕ วาเท่ากันหมด, แล้วต่อไปก็จะถึงกายธรรม พระโสดาหยาบ โสดาละเอียด ซึ่งมีขนาดหน้าตัก ความสูง และเส้นผ่าศูนย์กลาง ๕ วาเต็ม, กายพระสกิทาคามีหยาบ พระสกิทาคามีละเอียด ซึ่งมีขนาด ๑๐ วา, กายพระอนาคามีหยาบ พระอนาคามีละเอียด ๑๕ วา, และกายพระอรหัตหยาบ พระอรหัตละเอียด ซึ่งมีขนาดหน้าตัก ความสูง และเส้นผ่าศูนย์กลางดวงธรรมถึง ๒๐ วา

สำหรับผู้ที่เจริญภาวนาได้ถึงธรรมกายพระอรหัตละเอียด หรือได้ครบทั้ง ๑๘ กายแล้ว ก็ให้ตั้งใจฝึกพิจารณาองค์ฌาน เพื่อเป็นส่วนประกอบในการฝึกเจริญฌานสมาบัติอีกต่อไป ซึ่งต่อไปนี้ พระเดชพระคุณพระภาวนาโกศลเถระ รองเจ้าอาวาสและพระอาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนาธุระจะได้เป็นผู้ให้คำแนะนำต่อไป ขออาราธนาพระเดชพระคุณหลวงพ่อครับ

ให้รวมใจของทุกกายให้หยุดอยู่ ณ ที่ศูนย์กลางกายพระอรหัตองค์ที่ละเอียดที่สุด แล้วให้ "ใจ" ของกายมนุษย์เพ่งลงไปที่ศูนย์กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์หรือดวงปฐมมรรคนั่นแหละ พอใจหยุดนิ่งได้ถูกส่วนเข้า ก็จะเห็นองค์ฌานปรากฏขึ้นรองรับกายมนุษย์เสมือนอาสนะสำหรับรองนั่งยังงั้นแหละ มีลักษณะเป็นวงกลม ใสบริสุทธิ์เช่นเดียวกันกับดวงธรรม หนาประมาณคืบหนึ่งของกายมนุษย์ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลางเต็มหน้าตักของกายมนุษย์พอดี

เมื่อเห็นองค์ฌานของกายมนุษย์ใสละเอียด ชัดเจนดีแล้ว ทีนี้ก็ให้ดำเนินไปในแบบเดียวกันทีละกาย ๆ จนเห็นองค์ฌานปรากฏขึ้นรองรับกายหมดทุกกาย ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลางเท่าหน้าตักของแต่ละกาย ส่วนหนาประมาณคืบหนึ่งของกายนั้น ๆ ใสละเอียดหมดทั้งฌานและกาย กล่าวคือ

ใจของกายทิพย์หยาบ ทิพย์ละเอียด ก็เพ่งลงไปที่ศูนย์กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายทิพย์หยาบ ทิพย์ละเอียด หรือดวงทุติยมรรค หยุดนิ่งลงไปที่ว่างกลางดวงธรรมนั้นแหละ พอใจหยุดถูกส่วนเข้า ก็จะเห็นองค์ฌานปรากฏขึ้นรองรับกายทิพย์หยาบ ทิพย์ละเอียด ดูให้เห็นใสละเอียดหมดทั้งฌานและกาย

ต่อไป ใจของกายรูปพรหมหยาบ รูปพรหมละเอียด ก็เพ่งลงไปที่ศูนย์กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายรูปพรหมหยาบ รูปพรหมละเอียด หรือดวงตติยมรรค หยุดนิ่งที่ตรงกลางว่างของดวงธรรมนั้นแหละ พอหยุดได้นิ่งถูกส่วนเข้า ก็จะเห็นองค์ฌานปรากฏขึ้นรองรับกายรูปพรหมหยาบ และกายรูปพรหมละเอียด หยุดเพ่งนิ่ง ดูให้ใสละเอียดหมดทั้งฌานและกาย

แล้วใจของกายอรูปพรหมหยาบ อรูปพรหมละเอียด ก็เพ่งลงไปที่ศูนย์กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายอรูปพรหมหยาบ อรูปพรหมละเอียด หรือดวงจตุตถมรรค พอหยุดนิ่งได้ถูกส่วนเข้า ก็จะเห็นองค์ฌานปรากฏขึ้นรองรับกายอรูปพรหมหยาบ อรูปพรหมละเอียด ใสละเอียดทั้งฌานและกาย

ใจของกายธรรมโคตรภูหยาบ โคตรภูละเอียด ก็จรดนิ่งลงไปที่ว่าง กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายธรรมโคตรภูหยาบ ละเอียดต่อไปอีก หยุดนิ่งได้ถูกส่วนเข้า ก็จะเห็นองค์ฌานปรากฏขึ้นรองรับกายธรรมโคตรภูหยาบ โคตรภูละเอียด หยุดนิ่ง ดูให้ใสละเอียดหมดทั้งฌานและกาย

ใจของกายพระโสดาหยาบ พระโสดาละเอียด ก็หยุดนิ่งที่ตรงกลางว่างของดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายธรรมพระโสดาหยาบ พระโสดาละเอียด พอหยุดนิ่งได้ถูกส่วนเข้า ก็จะเห็นองค์ฌานปรากฏขึ้นรองรับกายธรรมพระโสดาหยาบ พระโสดาละเอียด หยุดนิ่ง ดูให้ใสละเอียดทั้งฌานและกาย

ใจของกายธรรมพระสกิทาคามีหยาบ พระสกิทาคามีละเอียด ก็หยุดนิ่งลงไปที่กลางว่างของดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายธรรมพระสกิทาคามีหยาบ พระสกิทาคามีละเอียดต่อไปอีก หยุดนิ่งได้ถูกส่วนเข้า ก็จะเห็นองค์ฌานปรากฏขึ้นรองรับกายธรรมพระสกิทาคามีหยาบ พระสกิทาคามีละเอียด ใสละเอียดทั้งฌานและกาย

แล้วใจของกายพระอนาคามีหยาบ พระอนาคามีละเอียด ก็หยุดนิ่งลงไปที่กลางว่างของดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายพระอนาคามีหยาบ พระอนาคามีละเอียด พอใจหยุดนิ่งได้ถูกส่วนเข้า ก็จะเห็นองค์ฌาน

ปรากฏขึ้นรองรับกายพระอนาคามีหยาบ พระอนาคามีละเอียด เพ่งหยุดนิ่ง ให้เห็นใสละเอียดหมดทั้งฌานและกาย

ทีนี้ก็ให้ใจของกายพระอรหัตหยาบ พระอรหัตละเอียด หยุดนิ่งลงไปที่กลางว่างของดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายพระอรหัตหยาบ พระอรหัตละเอียด พอใจหยุดนิ่งได้ถูกส่วนเข้า ก็จะเห็นองค์ฌานปรากฏขึ้นรองรับธรรมกายพระอรหัตหยาบ พระอรหัตละเอียด ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลางถึง ๒๐ วา เต็มหน้าตักกายพระอรหัต และส่วนหนาก็ประมาณคืบหนึ่งของกายพระอรหัตนั้นแหละ ให้รวมใจหยุดนิ่ง ดูให้ใสละเอียดหมดทั้งฌานและกาย

นี้เป็น**อนุโลม**

แล้วให้ฝึกเพ่งลงไปที่ศูนย์กลางกายพระอรหัตละเอียด ให้องค์ฌานเลื่อนหายไป ทีละกาย ๆ จากกายที่ละเอียดที่สุด ลงไปถึงกายหยาบคือกายมนุษย์อีก เป็น **ปฏิโลม**

ให้ฝึกเพ่งดูองค์ฌานเป็นอนุโลม และ เลื่อนองค์ฌานเป็นปฏิโลม ต่อไปให้ชำนาญ แล้วต่อไปก็จะได้ฝึกการเจริญรูปฌาน และอรูปฌานต่อไป

วันนี้ อาตมาขอยุติการสอนภาวนาแต่เพียงนี้ก่อน โปรดคอยติดตามรับฟังตอนต่อไปในคราวหน้า

(ให้พร) สพฺเพ พุทฺธา พลปฺปตฺตา.....ฯ

ภวตุ สพฺพมงฺคลํ.....ฯ

ครั้งที่ ๑๔ ศีลข้อที่สอง

ความหมาย อานิสงส์ของการรักษา และโทษของการผิดศีล

เมื่อคราวที่แล้วคณะศิษย์หลวงพ่อวัดปากน้ำก็ได้มากล่าวถึงการรักษาศีลข้อที่ ๑ จบไปแล้ว มาวันนี้ก็จะได้กล่าวถึงศีลข้อที่ ๒ ต่อไป คือ อทินฺนาทานา เวรมณี ซึ่งหมายถึง เจตนางดเว้นจากการถือเอาสิ่งของที่ผู้อื่นมิได้ให้ ลักษณะขององค์ศีลข้อนี้มีดังต่อไปนี้

๑. **ปรปริคฺคหิตํ ของที่ลักนั้นมีเจ้าของ** ไม่ว่าจะเป็นเอกชนหรือของสาธารณะส่วนรวม เป็นต้นว่า ทรัพย์สินของชาติ ของพระพุทธศาสนา และพระมหากษัตริย์ นับตั้งแต่ของที่มีราคาสูงที่สุดจนถึงราคาต่ำสุดหรือไม่มีราคาค่างวดเลย คือแม้แต่หญ้าเส้นเดียว หรือก้อนดินก้อนหนึ่งเป็นต้น

๒. **ปรปริคฺคหิตสญฺญิตา ผู้ลักก็รู้ว่าของนั้นมีเจ้าของ**

๓. **เถยฺยจิตฺตํ มีความจงใจลัก**

๔. **อุปกฺกโม พยายามลักของนั้น โดยที่สุดแม้เพียงเอื้อมมือไปหยิบเอาเท่านั้น**

๕. **เตน หรณํ นำของนั้นมาได้ ด้วยความพยายามนั้น**

กล่าวโดยสรุปก็คือ การถือเอาของของผู้อื่นโดยพละการ โดยที่ผู้เป็นเจ้าของมิได้ยกให้หรืออนุญาตให้ ด้วยอาการอย่างขโมย เช่น ปล้น จี้ ลัก ฉก ชิง วิ่งราว ตู่ ตระบัด ปลอมแปลง ลักลอบ ยักยอก เป็นต้น ไม่ว่าจะเป็นการกระทำการเองหรือใช้ให้ผู้อื่นกระทำ

ก็นับเป็นการล่วงสิกขาบทข้อนี้ทั้งสิ้น นอกจากนี้สำหรับท่านผู้ปฏิบัติธรรมขั้นสูง ๆ หรือพระอริยบุคคล ท่านก็จะไม่ยินดีที่ผู้อื่นกระทำการล่วงสิกขาบทนั้นอีกด้วย

สิกขาบทข้อนี้ ท่านห้ามไว้เพื่อให้ทุกคนเคารพกรรมสิทธิ์ในสมบัติของกันและกัน ให้รู้จักทำมาหาเลี้ยงชีพโดยสุจริต ไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน ไม่เอารัดเอาเปรียบกัน สมบัติของใครใครก็รักและหวงแหน ไม่อยากจะให้สูญไป จึงเฝ้าคุ้มครองรักษาไว้ เมื่อเกิดความสูญเสียไปเพราะถูกลักหรือปล้นสะดม ยักยอกเอาไป ก็ย่อมเกิดความเสียดาย กลายเป็นทุกข์ ท่านจึงห้ามไว้ เพื่อให้เคารพกรรมสิทธิ์ของผู้อื่น

ผู้รักษาศีลข้อนี้เป็นประจำ จะเป็นเหตุให้เป็นผู้มีสมบัติมาก รักษาสมบัติไว้ได้เป็นอันดี ทรัพย์สมบัติไม่เป็นอันตรายด้วยภัยต่าง ๆ

แต่ผู้ที่ล่วงสิกขาบทนี้ จะได้รับผลต่อไปในอนาคต คือ จะกลับกลายเป็นคนยากจนข้นแค้น ทรัพย์สมบัติที่มีอยู่หรือทำมาหาได้ก็จะวิบัติสูญหาย หรือถูกทำลายด้วยภัยต่าง ๆ เช่น ราชภัย โจรภัย อัคคีภัย อุทกภัย วาตภัย หรือภัยจากสงคราม เป็นต้น เมื่อสิ้นชีวิตลงย่อมจะต้องเข้าถึงอบายหรือทุคคติ อีกด้วย

อนึ่ง พึงสังเกตอีกด้วยว่า **ผู้ที่ล่วงสิกขาบท อันเป็นเหตุให้ได้รับผลกรรม คือ วิบาก จะมากหรือน้อยเพียงใดนั้นขึ้นอยู่ที่เจตนาหรือความตั้งใจในการกระทำบาปอกุศล ซึ่งเป็นไปตามความหนักเบาแห่งกิเลส อวิชชา ที่เป็นพื้นฐานครอบคลุม**

จิตใจอยู่ และขึ้นอยู่กับความบริสุทธิ์ของสิ่งของนั้น อีกทั้งความเดือดร้อนที่ต้องสูญเสียสิ่งของนั้นด้วย

เป็นต้นว่า ทรัพย์สินที่ผู้มีจิตศรัทธาบริจาคไว้ให้เป็นสมบัติของพระพุทธศาสนา เพื่อใช้สืบพระพุทธศาสนา ผู้กระทำอทินนาทานทรัพย์สินเช่นที่ว่านี้ ย่อมได้รับผลกรรมอย่างหนักและรวดเร็วทั้งในภพนี้และในภพหน้าอีกมาก เรียกว่าจะต้องกลายเป็นคนยากจนอย่างแสนสาหัสทีเดียว

และโปรดเข้าใจไว้ด้วยว่า **สิ่งของหรือทรัพย์สินที่มีผู้บริจาคให้ ไว้เป็นสมบัติของพระพุทธศาสนาเพื่อใช้สืบพระพุทธศาสนานั้น หาใช่สมบัติส่วนตนของผู้ใดไม่ การใช้สอย หรือจำหน่ายจ่ายโอนโดยพละการ คือมิได้รับความยินยอมจากองค์สงฆ์หรือคณะสงฆ์ของวัดนั้น หรือมิได้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ของผู้บริจาคตามควร ย่อมนับเป็นการล่วงสิกขาบทนี้ทั้งสิ้น**

ใคร่จะขอยกตัวอย่างพระเดชพระคุณหลวงพ่อวัดปากน้ำ ฯ ให้ท่านผู้ฟังได้ทราบสักตัวอย่างหนึ่งว่า เมื่อพระเดชพระคุณท่านได้สร้างพระของขวัญขึ้นมาเพื่อให้เป็นของขวัญแก่ผู้ทำบุญสร้างโรงเรียนปริยัติธรรมนั้น พระเดชพระคุณท่านได้ถือว่าสมบัติเหล่านั้น คือพระของขวัญที่สร้างขึ้นมานั้น ตกเป็นสมบัติของพระพุทธศาสนาไปเลย เมื่อจะให้พระของขวัญแก่ผู้ใดเป็นส่วนตัว พระเดชพระคุณท่านก็จะจ่ายปัจจัยส่วนตัวให้แก่วัด ในฐานะผู้ทำบุญกับเขาด้วยเสมอ มิได้ถือเอาโดยพละการเสมือนหนึ่งสมบัติส่วนตัวของท่านเลย

ส่วนตัวอย่างของผู้ที่ประกอบอทินนาทานที่หนัก ๆ ถึงขนาดที่เรียกว่า กินบ้านโกงเมืองนั้น ท่านผู้ฟังก็คงจะได้ยินตัวอย่างของผลกรรมมาบ้างแล้ว แต่ใคร่จะยกตัวอย่างของผู้ที่ประกอบอกุศลกรรมถึงขั้นที่เรียกว่า **ขายชาติ** สู่ท่านผู้ฟังเพื่อประดับสติปัญญาไว้บ้าง หลายท่านคงจะพอระลึกจำเรื่องราวในประวัติศาสตร์ไทย **สมัยที่ไทยต้องเสียกรุงศรีอยุธยาครั้งแรกแก่ข้าศึกได้ว่า ก่อนที่จะต้องเสียกรุงนั้น พระยาจักรี ขุนนางผู้ใหญ่ของไทย ได้เป็นไส้ศึกแก่ศัตรู คิดคดทรยศต่อชาติ แทรกซึมบ่อนทำลาย ขายชาติให้ศัตรู เพื่อแลกกับลาภ ยศ ด้วยความละโมภ จนข้าศึกสามารถเข้าตีและยึดกรุงศรีอยุธยาไว้ได้ แต่พระยาจักรีก็ได้รับผลกรรมทันตาเห็น คือเมื่อข้าศึกเข้ายึดกรุงศรีอยุธยาได้แล้ว พระยาจักรีก็ถูกข้าศึกประหารชีวิตเสีย ด้วยฝ่ายข้าศึกเห็นว่าพระยาจักรีนี้เป็นคนไม่ซื่อ แม้แต่ประเทศชาติของตัวก็ขายได้ ด้วยความคดทรยศ มาตรว่าจะเลี้ยงไว้ก็รังแต่จะเป็นภัย จึงให้ประหารชีวิตเสีย** นี้เป็นตัวอย่างของการกระทำกรรมหนักและได้รับผลกรรมทันตาเห็น

ฉะนั้น แม้ว่าท่านผู้ฟังจะเคยได้เห็นได้ยินว่า บางรายร่ำรวยด้วยการฉ้อโกง หรือทุจริตคิดมิชอบ แล้วยังสุขสบายอยู่นั้น ก็อย่าได้แปลกใจเลย คำที่พระพุทธองค์ได้ตรัสว่า **ยาทิสํ วปฺปเต พีชํ, ตาทิสํ ลภเต ผลํ** แปลความว่า "**หว่านพืชชนิดใด ย่อมได้ผลชนิดนั้น**" และว่า **กลฺยาณการี กลฺยาณํ, ปาปการี จ ปาปกํ** แปลความว่า "**ผู้ทำกรรมดี ย่อมได้ผลดี ผู้ทำกรรมชั่ว ย่อมได้ผลชั่ว**" นั้น แน่นอนเสียยิ่งกว่าแน่นัก

เพราะฉะนั้นจึงขอทุกท่าน จงหมั่นตั้งใจรักษาศีล และเจริญภาวนา เพื่อความบริสุทธิ์กาย วาจา และใจ ให้ยิ่งๆ ขึ้นไปเถิด จะได้รับผลดีทั้งในปัจจุบันและอนาคต เมื่อเข้าใจดั่งนี้แล้ว ก็ขอทุกท่านจงตั้งใจฝึกปฏิบัติธรรมต่อไป

(ปฏิบัติภาวนาซ้ำครั้งที่ ๑๓)

ครั้งที่ ๑๕

ศีลข้อที่สาม ความหมายขององค์ศีล

คราวก่อนคณะศิษย์หลวงพ่อวัดปากน้ำฯ ได้บรรยายถึงการรักษาศีล ว่าประกอบด้วยเงื่อนไขหรือองค์ศีลประการใดบ้าง เพื่อเป็นแนวทางในการรักษาศีล มิให้ด่างพร้อยหรือขาดทะลุได้ รวมทั้งได้บรรยายถึงโทษของการผิดศีล และอานิสงส์หรือคุณค่าของการรักษาศีล จบไปแล้วรวมสองข้อด้วยกัน

วันนี้ก็จะได้กล่าวถึงศีลข้อที่ ๓ ต่อไป คือ กาเมสุมิจฉาจารา เวรมณี ซึ่งหมายถึง **การเจตนางดเว้นจากการประพฤติผิดในกาม** ศีลข้อนี้มีองค์ ๔ หรือประกอบด้วยเงื่อนไข ๔ ประการด้วยกันคือ

๑. **อคมนียวัตถุ** คือ **เป็นบุคคลที่ไม่ควรล่วงละเมิด ๒๐ จำพวกด้วยกัน** ได้แก่ชาย-หญิงที่มีภรรยาหรือสามีแล้ว หรือชายหญิงที่มีจารีตห้าม เช่น นักบวช ภิกษุ สามเณร แม่ชี เป็นต้น เมื่อล่วงละเมิดชายหญิงเหล่านี้ ก็จัดเป็นกาเมสุมิจฉาจาร ส่วนผู้ที่มีอิสระแก่ตัว ก็ไม่จัดเป็นการล่วงสิกขาบทนี้

๒. **ตสฺมึ เสวนจิตฺตํ จงใจจะเสพในบุคคลนั้น**

๓. **เสวนปฺปโยโค มีความพยายามในการเสพ** และ

๔. **มคฺเคน มคฺคปฺปฏิปตฺติอธิวาสนํ ให้อวัยวะเพศถึงกัน**

ที่ท่านห้ามไว้เช่นนี้ ก็ด้วยหวังจะป้องกันความแตกร้าวในหมู่มนุษย์ให้ทุกคนมีความไว้วางใจในกันและกัน ให้ภรรยาสามีปรองดองกันด้วยดี ไม่มีปากเสียงและการแตกร้าวกันขึ้น เพราะต่างระแวง

หึงหวงกันด้วยเรื่องนี้ อันเป็นเหตุให้หมดความสันติสุขในชีวิต และเป็นการป้องกันมิให้มัวเมาอยู่แต่ในกามกิเลส จิตใจต้องจมดิ่งอยู่ใน **กามสุขัลลิกานุโยค** คือหาแต่ความสุขจนลืมคิดถึงความทุกข์อันจะตามมาในอนาคต เพราะเมื่อใจหมกมุ่นอยู่แต่ในกามสุขอยู่เช่นนี้ การที่จะชักพาใจให้ดำเนินไปสู่ทางแห่งความดี ความสงบสุข นั้น เป็นสิ่งที่กระทำได้ยาก อุปมาดังไม้ที่แช่น้ำเปียกชื้นอยู่ ย่อมสีกันให้เกิดไฟได้ยาก

เงื่อนไขขององค์ศีลที่กล่าวข้างต้นนี้ เป็นเงื่อนไขอย่างหยาบ แต่สำหรับท่านที่ประสงค์ที่จะปฏิบัติธรรมเพื่อความบริสุทธิ์กาย วาจา และใจ เพื่อความสงบสุขยิ่ง ๆ ขึ้นไปอีก ท่านก็จะรักษาศีลข้อนี้ในระดับหรือขั้นกลาง และสูงหรือละเอียดยิ่งขึ้นไปอีก เป็นต้นว่า ท่านที่มีครอบครัวแล้ว ก็มีความสันโดษในคู่ครองของตน ไม่ล่วงประเวณีกับชายหรือหญิงอื่นแม้ชายหรือหญิงนั้นจะมีอิสระแก่ตัวก็ตาม และยิ่งกับผู้ที่ไม่มีอิสระแก่ตัว เช่นชายหญิงที่มีภรรยาหรือสามีแล้วก็ดี หรือกับชายหญิงที่มีจารีตห้ามไว้แล้วก็ดี ก็ไม่ล่วงละเมิดแม้แต่ใจกระดิกคิดที่จะเสพ

นอกจากท่านจะไม่กระทำผิดเอง ท่านยังไม่ยุยงส่งเสริมให้ผู้อื่นกระทำผิด และไม่ยินดียินร้ายที่ผู้อื่นกระทำผิด โดยประการต่าง ๆ ที่กล่าวมาแล้วข้างต้นอีกด้วย เพราะโทษอันเกิดแต่ความผิดแม้จะเพียงเล็กน้อย เช่นใจกระดิกคิดจะเสพ ก็เป็นเหตุให้ใจไม่สงบเสียแล้ว และมัวหมอง จึงยากที่จะกระทำใจให้ใสสะอาดบริสุทธิ์ และหยุดเป็นสมาธิที่แนบแน่นดีได้ ทำให้การเห็นอรรถเห็นธรรมยังไม่เที่ยงแท้

การเจริญปัญญาไม่ก้าวหน้าเท่าที่ควร ท่านเห็นโทษภัย แม้การล่วงละเมิดเพียงเล็กน้อยเหล่านั้นได้ชัดแจ้ง ท่านจึงเลิก ละ เสีย

ทีนี้เราลองมาพิจารณาดูให้ลึกซึ้ง ถ่องแท้ กัน ณ บัดนี้เลยว่า ทำไมคนเราจึงมักหมกมุ่นอยู่แต่ในกามกิเลสกันนัก ?

ก็เพราะความที่ไม่รู้ความจริงตามสภาพที่เป็นจริงของธรรมชาติ

ความจริงของธรรมชาติตามสภาพที่เป็นจริงนั้นอย่างไร ? เราท่านลองพิจารณาที่ตัวเราเองนี้สักนิดก็จะเห็นได้ ตัวเรานี้ประกอบด้วย**กาย**ส่วนหนึ่ง กับ**ใจ**อีกส่วนหนึ่ง

ส่วนที่เป็น**กาย**นั้น ยังประกอบด้วยปัจจัยปรุงแต่งหลายสิ่งหลายประการ แต่สิ่งที่เห็นชัด ๆ ก็คือส่วนที่เป็นของแข็ง ของเหลว อุณหภูมิ อากาศหรือแก๊ส และช่องว่างต่าง ๆ ภายในร่างกาย แต่ละส่วนที่ว่านี้เรียกว่า ธาตุซึ่งหมายถึง**สภาพดั้งเดิม** และสิ่งที่จะมาหล่อเลี้ยงให้เจริญเติบโตก็ประกอบด้วย ธาตุต่าง ๆ ดังที่กล่าวมาแล้วนี้เหมือนกัน ปัจจัยเหล่านี้ประกอบกันขึ้น ปรุงแต่งกันขึ้นในสภาวะที่พอเหมาะ จึงทรงตัวอยู่ได้ ถ้าปัจจัยเหล่านี้เปลี่ยนแปลงหรือวิปริตแปรปรวนไปก็เป็นเหตุให้ร่างกายโดยส่วนรวมเปลี่ยนแปลงไปด้วย ถ้ายังพอทรงตัวอยู่ได้ ก็เพียงแต่ไม่สบาย หรือเจ็บไข้ได้ป่วยต่าง ๆ แต่ถ้าไม่สามารถจะทรงตัวอยู่ได้ ก็แตกทำลาย แล้วจะกลับคืนสู่สภาพเดิม คือธาตุต่าง ๆ เช่น ดิน น้ำ ไฟ ลม หรือนัยหนึ่ง เป็นของแข็ง ของเหลว อุณหภูมิและอากาศ ซึ่งเป็นสภาพเดิมของมันต่อไป นี้เป็นความจริงข้อหนึ่งเรียกว่า **อนิจจัง**

และส่วนที่เรียกว่ากายนั้น ถ้าจะพิจารณากันด้วยใจที่เป็นธรรมจริง ๆ ไม่หลอกตัวเองนะ จะเห็นว่า ไม่มีส่วนไหนที่น่ารัก น่าใคร่เลย มีแต่สิ่งที่เป็นปฏิกูล โสโครก น่าเกลียดทั้งสิ้น จงพิจารณาดูตั้งแต่ส่วนบนสุด คือเส้นผม จนถึงส่วนล่างสุดคือฝ่าเท้า ไม่ว่าหญิงหรือชายล้วนแต่สิ่งสกปรกทั้งสิ้น ถึงจะชำระล้าง เช็ดถู ก็สะอาดอยู่แต่เพียงผิวเผิน และชั่วคราวเท่านั้น เพราะความสกปรกโสโครกนั้น ร่างกายมันขับถ่ายออกมาจากภายในอยู่ตลอดเวลา มีทั้งขี้หู ขี้ตา ขี้รังแค ขี้ฟัน เสมหะ เหงื่อไคล อุจจาระ ปัสสาวะ น้ำเหลือง มูกเลือดต่าง ๆ เพียงแต่ฟังชื่อนี่ก็ขยะแขยงพอดูอยู่แล้วนะ บางคำ ถึงกับต้องเลี่ยงภาษาเดิมเขาจะว่าไม่สุภาพ น่าเกลียด ถ้าเจอะของจริง ๆ น่ะจะน่าสะอิดสะเอียนสักแค่ไหน แต่อาศัยที่ของบางอย่างซ่อนอยู่ภายในร่างกายบ้าง ภายในเสื้อผ้าบ้าง เครื่องประทินผิวบ้าง ก็พอค่อยน่าดูหน่อย เรียกว่า **อสุภ** คือเป็นสิ่งไม่งดงาม อะไร แถมยังน่าเกลียดอีกด้วย นี่เป็นความจริงอีกข้อหนึ่ง

ที่นี้ยังต้องบำรุงรักษา เพื่อให้ปัจจัยปรุงแต่งเหล่านั้นมันอยู่ในสภาวะที่พอเหมาะไม่แตกทำลาย ต้องคอยหาอาหาร บำรุงบำเรอให้มันต้องคอยเป็นห่วงเป็นใย เจ็บไข้ก็ต้องรักษา คือต้องเป็นทาสรับใช้มันอยู่ทุกขณะ เป็นทาสรับใช้แต่ตนคนเดียวยังไม่พอ หาเจ้านายมาเพิ่มอีก เพราะเห็นว่าน่ารัก น่าใคร่ดี พอเผลอ ๆ อีกหน่อย เอ้า เกิดมาให้เป็นทาสรับใช้เขาเพิ่มขึ้นอีกแล้ว ต้องเป็นทุกข์เป็นร้อนกับมันทุกอย่าง ละซิทีนี้ ยิ่งรัก ยิ่งหวงแหน ยิ่งเป็นห่วง ก็ยิ่งทุกข์ เรียกว่ายึดถือมาก ก็ทุกข์มาก ยึดถือน้อย ก็ทุกข์น้อย ถ้าไม่ยึดถือเลยก็ไม่ต้องทุกข์เลย ทีนี้เพราะเจ้าความรู้เท่าไม่ถึงการนี้แหละ มันจึงยึดถือ พระท่านเรียกว่า

อุปาทาน ยังมีบางรายที่ฉลาดน้อยลงไปอีก ยึดตนเองและครอบครัวที่มีอยู่เดิมไม่พอ ยังแถมไปหาที่ยึดเพิ่มใหม่อีกเรียกว่าไม่มีความสันโดษในคู่ครองของตน เพราะใจมันดิ้นรน แส่หา เห็นกงจักรเป็นดอกบัวเข้า ทีนี้ได้ทุกข์กันใหญ่เลย ปากก็คุยโม้ว่าเป็นสุขดี แต่ดูให้ดีเถอะเห็นหน้าดำกันแทบทุกราย ต่อให้รวยแสนรวย ต่อให้สูงศักดิ์สูงตระกูลแค่ไหน ๆ ก็ทุกข์ด้วยกันทั้งนั้น **เพราะอะไรล่ะ ?** ก็เพราะมันเกิดปัญหาต่าง ๆ นา ๆ ติดตามมาไม่หยุดหย่อนละซิ รายได้ชักจะไม่พอจับ-จ่ายใช้สอย นี่ว่าถึงคนจนนะ ที่รวย ๆ ก็เกิดปัญหาแย่งสมบัติกันอีกเกิดจากหึงหวง ทะเลาะ เบาะแว้ง ไม่เป็นอันสันติสุขกันได้ บางรายก็ถึงกับวิวาท ประทุษร้ายกันด้วยวิธีการต่าง ๆ หรือถึงกับบ้านแตกสาแหรกขาดก็มี เป็นเหตุหนึ่งที่บุตรหลานต้องพลอยขาดความอบอุ่นเพราะขาดการดูแลเอาใจใส่ที่ควร และเป็นเหตุให้การศึกษาไม่ได้ผลดี กลายเป็นเด็กที่มีปัญหาหรือปมด้อย หมดหวังในชีวิต และกลายเป็นปัญหาทางสังคมและประเทศชาติ ให้ต้องเดือดร้อนแก้ไขเพิ่มมากขึ้น รวมความว่า **เป็นทุกข์** นี่เป็นความจริงอีกอย่างหนึ่ง

และผลสุดท้ายก็ต้องแก่เฒ่า และตายจากกันไป ไม่มีอะไรเป็นแก่นสารหรือตัวตนที่แท้จริงให้ยึดถือได้เลย เรียกว่า เป็น **อนัตตา** นี่ก็เป็นความจริงอีกข้อหนึ่ง

กล่าวโดยสรุป ความจริงของธรรมชาติก็มีอยู่ว่า สรรพสิ่งทั้งหลายที่ประกอบขึ้นด้วยปัจจัยปรุงแต่ง เช่นกายมนุษย์เรานี้ จะต้องอยู่ภายใต้กฎเกณฑ์ ๓ อย่างเสมอกันหมด คือย่อมเปลี่ยนแปลงสภาพไปตามเหตุปัจจัยอยู่เสมอ เรียกว่า **อนิจจัง** ถ้ายึดถือแล้วก็เดือดร้อนเป็นทุกข์ เรียกว่า **ทุกขัง** และผลสุดท้ายก็เสื่อมสลาย

หมดสภาพเดิมไป เรียกว่า **อนัตตา** คือไม่มีตัวตนที่แท้จริงให้ยึดถือได้ตลอดไป และนอกจากนี้ สำหรับสังขารร่างกายของคนเราถ้าหากจะพิจารณาให้เห็นตามความเป็นจริงแล้ว ก็จะไม่เห็นว่างดงาม น่ารักตรงไหนเลย มีแต่สิ่งปฏิกูล โสโครก น่าเกลียดทั้งนั้น เรียกว่า **อสุภ**

ทีนี้ใจเจ้ากรรม ด้วยขาดปัญญาเห็นแจ้งในความจริงของธรรมชาติที่กล่าวมานี้ จึงมักสร้างอารมณ์ต่าง ๆ ขึ้นมา และมักยินดีในอารมณ์ฝ่ายต่ำอีกด้วย โดยเฉพาะอย่างยิ่ง อารมณ์ยินดีในกามคุณทั้ง ๕ ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส และการสัมผัสกับสิ่งที่ก่อให้เกิดความกำหนัด-ยินดีต่าง ๆ เป็นต้น ก่อให้เกิดกิเลส ตัณหา ครอบคลุมจิตใจให้ดิ้นรนแสวงหาพัสดุกามมาบำบัดความใคร่ หรือกำหนัดยินดีเหล่านั้น และถ้าปล่อยใจตามอารมณ์ โดยปราศจากการควบคุม หรือสังวรระวัง ก็ประพฤติปฏิบัติด้วยกาย วาจา อันเป็นอกุศล ก่อให้เกิดตัณหา และอุปาทาน คือการยึดติดในรสชาติแห่งกามและพัสดุกามเหล่านั้นซับซ้อนหนักยิ่งขึ้น อันเป็นผลให้เกิดทุกข์ติดตามมานุงนัง ดังที่กล่าวข้างต้น และใจนี้ ก็ตกอยู่ในสามัญลักษณะคือเป็น อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา เช่นเดียวกับกายเหมือนกัน

จึงขอย้ำว่า **เพราะขาดปัญญารู้แจ้งในความจริงของธรรมชาติ ใจจึงชอบแต่จะสร้างอารมณ์ ให้กิเลสตัณหาเข้ามาย้อมหรือดลจิตดลใจให้หมกมุ่นในกิเลสกามอยู่เสมอ ถ้าปล่อยใจตามอารมณ์จนเกินพอดี ก็ย่อมเกิดทุกข์ตามมาอย่างไม่ต้องสงสัย**

เพราะฉะนั้น ท่านทั้งหลายจงพยายามทำใจให้หยุดให้นิ่ง ให้สงบ ด้วยการเจริญสมาธิ ดังที่ พระเดชพระคุณพระภาวนาโกศลเถระ

รองเจ้าอาวาสและพระอาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนาธุระวัดปากน้ำ จะได้ฝึกอบรมต่อไป เมื่อสมาธิเกิดแนบแน่นดีแล้ว ก็ให้หมั่นพิจารณาความจริงของธรรมชาติดังที่ได้บรรยายมาแล้ว ก็จะสามารถเห็นความจริงเหล่านี้ได้โดยชัดแจ้ง จิตใจก็จะสงบ และสงัดจากกิเลสตัณหา อุปาทาน อันเป็นเหตุแห่งทุกข์ ยิ่ง ๆ ขึ้นไปตามลำดับ กายและวาจาก็จะพลอยสงบไปด้วย ไม่เป็นโทษ ทุกข์แก่ตนเองและผู้อื่น ก็จะมีแต่ความสันติสุขและร่มเย็นโดยทั่วหน้ากัน ฉะนั้นจึงขอทุกท่านจงตั้งใจฝึกเจริญภาวนาอีกต่อไป

ภาคปฏิบัติภาวนา

เมื่อทุกท่านได้ตั้งใจสมาทานศีลแล้ว ก็ขอจงนั่งในท่าขัดสมาธิ ให้เท้าขวาวางอยู่บนเท้าซ้าย มือขวาวางอยู่บนมือซ้ายบนหน้าตัก ให้ปลายนิ้วชี้ขวาจรดพอดีกับหัวแม่มือซ้าย ตั้งกายให้ตรง ตั้งสติให้มีหน้ารอบ หายใจลึก ๆ พอสบาย แล้วปล่อยกายตามสบาย กำหนดใจสละเวลาชั่วครู่นี้เพื่อการเจริญภาวนาแต่อย่างเดียว

เมื่อตั้งใจมั่นคงดีแล้ว ก็หลับตาลงเบา ๆ และรวมใจอันได้แก่ เห็น จำ คิด รู้ ให้หยุดเป็นจุดเดียวกัน ลงไปที่ศูนย์กลางกาย ฐานที่ ๗ ตรงต้นทางลมหายใจเข้าออก เหนือระดับสะดือประมาณสองนิ้วมือ มีที่หมายเป็นจุดเล็กใสเท่าปลายเข็ม ให้รวมใจหยุดในหยุดลงที่นั่น และกำหนดเครื่องหมาย เป็นดวงแก้วกลมใส ดุจเพชรลูกที่เจียระไนแล้ว ไม่มีขนแมว ขาวใสบริสุทธิ์ ขึ้นที่ศูนย์กลางกายนั่นแหละ พร้อมด้วยบริกรรมภาวนา ว่า "สัมมาอะระหัง" ๆ ๆ ไปเรื่อย พยายามนึกให้เห็นนิมิต คือดวงใสบริสุทธิ์นั้นอยู่เสมอ พร้อมด้วยบริกรรมภาวนาประคอง

นิมิตนั้นไว้เรื่อย และในขณะเดียวกันก็ตรึกนึกให้เห็นดวงที่ใส และใจอยู่ในกลางดวงที่ใส คือให้เห็นจุดเล็กใสที่กลางดวงใสนั้นไว้เรื่อย

พอใจหยุดได้ถูกส่วนเข้าก็จะเห็นดวงใสแจ่มบังเกิดขึ้นที่ศูนย์-กลางกายนั้น ก็ให้หยุดบริกรรมภาวนาว่า "สัมมาอะระหัง" นั้นเสีย แล้วรวมใจหยุดนิ่งลงไปที่กลางดวงใสนั้นใหม่อีก พอหยุดได้ถูกส่วนเข้าก็จะเห็นดวงใสเกิดขึ้นมาใหม่อีก ก็ให้ดำเนินไปในแบบเดิม คือรวมใจหยุดนิ่งลงไปที่ศูนย์กลางดวงใหม่นั้นอีก ดำเนินเช่นนี้ไปเรื่อยเชียวนะ

ส่วนผู้ที่ถึงธรรมกาย และเจริญภาวนาจนถึง ๑๘ กายแล้ว ก็ให้รวมใจทุกกายให้อยู่ ณ ที่ศูนย์กลางกายอรหัตองค์ที่สุด แล้วใจของธรรมกายอรหัตก็เพ่งลงไปที่ศูนย์กลางของดวงธรรมที่ทำให้เป็นกาย-มนุษย์ เมื่อใจหยุดได้ถูกส่วน ประกอบด้วยอารมณ์ **วิตก วิจารณ์** คือตรึกตรองประคองนิมิตกับอารมณ์**ปีติ สุข** และ**เอกัคคตา** ก็จะเห็นองค์ฌานปรากฏขึ้นรองรับกายมนุษย์ เหมือนดังอาสนะรองรับที่นั่ง ฉะนั้น มีลักษณะเป็นวงกลมใส ส่วนหนาประมาณหนึ่งคืบ ขนาดกว้างเต็มหน้าตักพองาม องค์ฌานที่เห็นเกิดขึ้นนี้ไม่เฉพาะแต่กับกายมนุษย์เท่านั้น หากแต่ปรากฏขึ้นรองรับกายทุกกายจนถึงกายอรหัตพร้อมกันหมด นี้เป็น **ปฐมฌาน**

แล้วใจของธรรมกายก็เพ่งไปที่ศูนย์กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายทิพย์หยาบและทิพย์ละเอียดต่อไปอีก เมื่อใจหยุดนิ่งได้ถูกส่วนละเอียดหนักเข้า จนอารมณ์**วิตก วิจารณ์**หมดไป องค์ฌานเดิมก็จะว่าง หายไป แล้วปรากฏองค์ฌานใหม่เกิดขึ้นมาแทนที่อีก ใสละเอียดกว่าเดิมทั้งฌานและกาย นี่เป็น **ทุติยฌาน**

ใจของธรรมกายก็น้อมลงไปเพ่งที่กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายรูปพรหมหยาบและรูปพรหมละเอียดอีก เมื่อใจหยุดถูกส่วน และละเอียดหนักเข้า จนอารมณ์ **ปีติ** หมดไป องค์ฌานเดิมก็จะว่างหายไป แล้วปรากฏองค์ฌานเกิดขึ้นมาใหม่ ใสละเอียดกว่าเก่า ทั้งฌานและกาย นี้เรียกว่า **ตติยฌาน**

ใจของธรรมกายก็เพ่งลงไปที่ กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายอรูปพรหมหยาบและละเอียดอีกต่อไป เมื่อใจหยุดนิ่งถูกส่วน ละเอียดหนักเข้า จนอารมณ์**สุข** หายไป คงเหลือแต่เอกัคคตารมณ์ คืออารมณ์เป็นหนึ่ง นิ่งเป็นอุเบกขาอยู่ องค์ฌานเดิมก็จะว่างหายไป และปรากฏองค์ฌานใหม่บังเกิดขึ้นแทนที่ ใสละเอียดยิ่งกว่าเดิมทั้งฌานและกาย นี่เป็น **จตุตถฌาน**

เมื่อเข้าใจวิธีเข้าฌานสมาบัติตั้งแต่เบื้องต้น **ปฐมฌาน** ไปจนถึง**จตุตถฌาน** โดย **อนุโลมแล้ว** ก็จงฝึกหัดถอยกลับจาก **จตุตถฌาน** ลงมาถึง **ปฐมฌาน** เป็น**ปฏิโลม** ให้เกิดความชำนาญ**ทั้ง**ในการเข้า การออก การทรงฌาน และการพิจารณาอารมณ์ฌานเหล่านี้ให้แม่นยำ

วันนี้อาตมาจะขอยุติการสอนภาวนาแต่เพียงนี้ก่อน โปรดติดตามรับฟังตอนต่อไปในคราวหน้า

(ให้พร) สพฺเพ พุทฺธา พลปฺปตฺตา.....ฯ
ภวตุสพฺ พมงฺคลํ.....ฯ

ครั้งที่ ๑๖

ศีลข้อที่สาม (ต่อ) อานิสงส์ของการรักษา และโทษของการผิดศีล

เมื่อคราวที่แล้วคณะศิษย์หลวงพ่อวัดปากน้ำได้กล่าวถึงการรักษาศีลข้อที่ ๓ คือ กาเม สุมิจฉา จารา เวรมณี และได้กล่าวถึงสาเหตุที่บุคคลมักชอบหมกมุ่นอยู่แต่ในกิเลสกาม ว่าเพราะขาดปัญญารู้แจ้งในสภาวะที่แท้จริงของธรรมชาติที่ประกอบด้วยปัจจัยปรุงแต่งว่าเป็นอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา จึงชอบแต่จะสร้างอารมณ์ใคร่ ให้ตัณหา ราคะ เข้ามาครอบครองจิตใจ ดลจิต ดลใจให้ใฝ่หาพัสดุกามเพื่อบำบัดความใคร่ของตนไม่หยุดหย่อน และหากประพฤติตามอำนาจของจิตที่มืดคลุ้มไปด้วยกิเลสกาม ก็จะเป็นทางไปสู่การประกอบอกุศลกรรมคือการประพฤติผิดในกามขึ้น อันเป็นผลให้เกิดโทษ ทุกข์ แก่ทั้งตนเองและผู้อื่น

วิธีป้องกันและแก้ไขการประพฤติผิดในกาม ก็กระทำได้โดย**การรักษาศีลข้อที่ ๓** นี้คือเจตนางดเว้น การล่วงประเวณีกับบุคคลที่ไม่ควรล่วงละเมิดทั้งหมด ได้แก่ ชาย–หญิงที่มีภรรยาหรือสามีแล้ว หรือชาย–หญิงที่มีจารีตห้าม ได้แก่นักบวช ภิกษุ สามเณร แม่ชี เป็นต้น นี้เป็นพื้นฐานสำคัญประการแรก ส่วนวิธีที่จะช่วยระงับความคิดที่ฟุ้งซ่าน คอยแต่จะสร้างอารมณ์ที่เป็นอกุศล โดยเฉพาะอย่างยิ่ง อารมณ์กำหนัดยินดี อันก่อให้เกิดตัณหา ราคะ ใคร่ในพัสดุกามก็โดย**การเจริญสัมมาสมาธิ** หรือที่เรียกว่า "**สมถะ**" เพื่อ

ให้ใจหยุด ใจนิ่ง และการที่จะกำจัดความไม่รู้ในสัจจธรรม ก็โดย**การเจริญวิปัสสนา** เพื่อให้เกิดปัญญารู้แจ้งในสภาวธรรมตามความเป็นจริง กล่าวโดยส่วนรวมก็เรียกว่า การเจริญ "**ภาวนาธรรม**" นั่นเอง

ทีนี้ สาเหตุสำคัญอีกประการหนึ่ง ที่บุคคลมักหมกมุ่นอยู่แต่ในกิเลสกาม โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเมถุนธรรมนั้น เป็นเพราะไม่เห็นหรือทราบโทษ ทุกข์ ที่จะติดตามมาแก่ตนเองและผู้อื่นอย่างถ่องแท้แน่ชัด จึงเห็นแต่ความสุขจากการเสพ ถ่ายเดียว หรืออาจจะเห็นโทษ ทุกข์บ้าง ก็เห็นแต่เพียงโทษ หรือทุกข์ อันเบาบางเล็กน้อย และในทางตรงกันข้าม ก็ไม่เห็นคุณหรืออานิสงส์ของการประพฤติดีประพฤติชอบด้วยการรักษาศีลข้อนี้ อย่างแจ้งชัด ซึ่งจะได้บรรยายถึงทั้งคุณของการรักษาศีล และโทษของการผิดศีลข้อนี้พอเป็นเครื่องประดับสติปัญญาต่อไป

ผู้ที่รักษาศีลข้อนี้ให้บริสุทธิ์อยู่เสมอ ย่อมเป็นเหตุให้ได้คู่ครองที่ดี มีความรักมั่นคง ครอบครัวก็จะมีแต่ความอบอุ่นไม่แตกร้าว มีบุตรก็จะอยู่ในโอวาท เชื่อฟังพ่อแม่เป็นอันดี นี่เป็นอานิสงส์หรือคุณค่าของการเจตนางดเว้นการประพฤติผิดในกามอย่างหยาบ ๆ ส่วนผู้ที่มุ่งหวังมรรค ผล นิพพาน หรือท่านที่เป็นพระอริยบุคคล ซึ่งทรงศีลบริสุทธิ์แม้เพียงเบญจศีล **อานิสงส์ของการรักษาศีล ย่อมสามารถช่วยให้ท่านรักษาศีล เจริญสมาธิและปัญญา สูงขึ้นไปอีกได้ง่ายเข้า** เพราะศีลที่บริสุทธิ์ ช่วยให้กายและวาจาสงบ ซึ่งพลอยให้ใจสงบจากนิวรณ์ธรรมและเป็นสมาธิได้ง่าย เป็นพื้นฐานให้การเจริญปัญญาสูงยิ่ง ๆ ขึ้นไปอีกได้ สามารถ

กำจัดกิเลส ตัณหา อุปาทานอันเป็นเหตุแห่งทุกข์ได้มากกว่าผู้ที่ยังมีกาย วาจา และใจอันไม่บริสุทธิ์ นี้เป็นอานิสงส์หรือคุณค่าอย่างกลางและละเอียด

ทีนี้ เราลองมาพิจารณาถึง**โทษ ทุกข์ จากการหมกมุ่นอยู่ในกิเลสกาม จนถึงขั้นประพฤติผิดในกาม**ดูบ้าง ก็จะเห็นว่าได้รับผลตรงกันข้ามกับที่เป็นคุณจากการรักษาศีลนั่นเอง เป็นต้นว่า **มันเป็นเหตุให้ได้คู่ครองที่ไม่ดี ไม่ซื่อสัตย์หรือมีความรักที่ไม่มั่นคง ครอบครัวมักเดือดร้อน ไม่อบอุ่น เป็นทางให้เกิดการแตกแยก ขาดสันติสุข** และหาก**จะเจริญภาวนา ก็เกิดสมาธิและปัญญาได้ยาก** และประการที่สำคัญที่สุดก็คือ **เป็นเหตุให้เกิด โทษ ทุกข์ ทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น**

ที่ว่า จะเป็นเหตุให้เกิด โทษ ทุกข์ แก่ตนเองนั้น **ผู้ที่ยังมีใจหมกมุ่นอยู่ในกิเลสมาก ๆ มักจะมองไม่เห็นความจริงข้อนี้** คือ **จะเห็นแต่ความสุขจากการเสพกามเท่านั้น** โดยเฉพาะอย่างยิ่งในยุคปัจจุบัน **ผู้ที่หลงจมอยู่ในกิเลสกาม จนถึงขั้นเห็นการประพฤติผิดในกามเป็นสิ่งธรรมดาจนหมดยางอาย** และ**กล้าแสดงออกซึ่งกามารมณ์อย่างเปิดเผย** มากขึ้นทุกที **ด้วยอาการต่าง ๆ ก็จะยิ่งมองไม่เห็นโทษ** หรือ**ทุกข์ที่จะติดตามให้ผลแก่ตนเองเลย**

โทษหรือทุกข์ที่พอจะสามารถมองเห็นได้ง่ายสักหน่อย สำหรับการประพฤติผิดในกามก็คือ การที่ต้องเสียเวลาและทรัพย์สินเงินทองไปในทางที่หาสารประโยชน์อันใดมิได้ เพียงเพื่อให้ได้บำบัดความใคร่เป็นการชั่วคราว แล้วก็เกิดตัณหา ราคะต่อ ๆ ไปอีก ไม่มีที่สิ้นสุด แทนที่จะใช้เวลาและทรัพย์สินเงินทองเหล่านั้นไปในทางที่จะก่อให้

เกิดประโยชน์อย่างแท้จริง แก่ตนเอง แก่ครอบครัว หรือแก่สังคมประเทศชาติ ผู้ที่มีรายได้หรือทรัพย์สินน้อย ครอบครัวก็จะพลอยได้รับความกระทบกระเทือนฐานะทางเศรษฐกิจ จากพ่อบ้านหรือแม่เรือนที่ทุศีล ผู้ที่มีทรัพย์มากก็ไม่วายที่จะประสบความยุ่งยากเดือดร้อนในปัญหาต่าง ๆ ที่ตามมา ไม่หยุดหย่อน เป็นต้นว่า การทะเลาะเบาะแว้งหึงหวง ไม่ไว้วางใจซึ่งกันและกัน บ้างก็ประทุษร้ายกันเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ซับทุกข์ซ้อนต่อ ๆ ไปอีก ดังท่านผู้ฟังจะได้ยินข่าวจากสื่อมวลชนอยู่เสมอ ๆ แปลว่าถึงอย่างไรก็หาความสงบสุขที่แท้จริงไม่ได้ เข้าตำรา "**รักสนุกก็ทุกข์สนัด (ถนัด)**" นั่นแหละ นอกจากนี้ **การประพฤติผิดในกามยังเป็นทางให้เสื่อมเสียเกียรติยศชื่อเสียง นับเป็นความอัปมงคลอย่างยิ่ง** และถ้าจะสังเกตดูให้ดี จะเห็นว่า **ฐานะทางด้านกิจการงานก็มักพลอยเสื่อมโทรม ไม่ก้าวหน้า เพราะความอัปมงคลดังกล่าวอีกด้วย**

โทษทุกข์อีกประการหนึ่ง สำหรับผู้ที่ประกอบอกุศลกรรมข้อกาเมสุมิจฉาจารนี้ เป็นต้นว่า การฉุดคร่า อนาจารต่าง ๆ ล่อลวงข่มขืน หรือล่วงประเวณีเหล่านี้ **มักจะไม่พ้นเวรกรรมติดตามสนองแก่ตนเอง** และ **ครอบครัวหรือบุตรภรรยา อันเป็นที่รักของตนเอง ในทำนองโรคติดต่ออีกด้วย**

และประการสำคัญที่สุดของผู้ประพฤติผิดในกาม หรือหมกมุ่นอยู่แต่ในกิเลสกามจนเกินขอบเขต ย่อมเป็นเหตุให้จิตใจเศร้าหมองไม่ผ่องใส ด้วยกามกิเลสหรือตัณหาราคะ เมื่อกายเนื้อแตกทำลายไป จิตที่ทำหน้าที่สืบต่อก็จะพกเอาเวรกาเมสุมิจฉาจารนั้นติดไปด้วย เป็นผลให้ไปเกิดในทุคคติภูมิ คือที่ไม่สบาย เช่นสัตว์นรก หรือสัตว์

ดิรัจฉาน เป็นต้น ดังที่พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ว่า **จิตฺเต สงฺกิลิฏฺเฐ ทุคติ ปาฏิกงฺขา** แปลความว่า **เมื่อจิตเศร้าหมองแล้วย่อมมีทุคติเป็นที่หวัง**

ซึ่งต่อไปนี้จะขอยกตัวอย่างประสบการณ์จากการเจริญภาวนาธรรมสู่ท่านผู้ฟัง พอเป็นเครื่องประดับสติปัญญาดังต่อไปนี้ คือ ในหมู่ผู้ปฏิบัติภาวนาธรรมที่สูง ๆ ที่มีอภิญญาหรือวิชชาที่สามารถจะระลึกชาติของตนเองและผู้อื่นได้ และสามารถจะรู้จุติหรือกำเนิดของสัตว์ได้ เท่าที่ได้ยินได้ฟังมา ท่านเหล่านั้นมักจะตรวจพบด้วยญาณว่า **ผู้ที่หมกมุ่นอยู่แต่ในกิเลสกาม** หรือ **ผิดศีลข้อกาเมสุมิจฉาจารนั้น เมื่อตายไปมักจะได้กำเนิดเป็นสัตว์นรก** หรือ **สัตว์ดิรัจฉาน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง คือเป็นสุนัข มากต่อมาก** เรียกว่าแทบทุกรายทีเดียว และกว่าจะพ้นเวรจากนรกหรือจากการที่ต้องเกิดเป็นสุนัข ก็กินเวลานาน หลายภพหลายชาติทีเดียว **เมื่อพ้นเวรจากทุคตินี้แล้ว แม้ได้เกิดเป็นมนุษย์อีก** ก็ยังไม่หมดเวรเสียทีเดียว **ยังจะต้องมาเกิดเป็นหญิงโสเภณีอีกหลายภพหลายชาติ เมื่อระดับจิตสูงขึ้นพอจะพ้นเวรอย่างกลาง ๆ นั้นแล้ว ยังจะต้องได้เกิดมาเป็นกระเทยอีกหลายชาติ** เหมือนกัน **เมื่อระดับจิตสูงขึ้นพอจะพ้นเวรที่เบาบางนี้แล้ว จึงจะได้บังเกิดเป็นหญิงธรรมดา** และ **เป็นเพศชายต่อไปอีกตามลำดับ** และ**ในระหว่างที่ยังได้รับผลกรรมจากเวรกาเมอยู่นั้น หากระดับจิตต่ำลงไปอีกในช่วงใด แทนที่จะได้พัฒนาสูงขึ้นมาก็กลับตกต่ำลงไปอีก วนเวียนอยู่ในกิเลสวัฏฏ์ กรรมวัฏฏ์** และ **วิบากวัฏฏ์อยู่อย่างนั้น** แหละ บัณฑิตเขาจึงกลัว **ความไม่รู้** หรือที่เรียกว่า

อวิชชา กันนัก และมุ่งเจริญภาวนาเพื่อให้เกิดวิชชาและปัญญารู้แจ้งให้มากที่สุด ที่ได้ยกตัวอย่างมานี้ ท่านผู้ฟังไม่จำต้องเชื่อหรือไม่เชื่อในทันที ขอเพียงแต่ว่าหากท่านประสงค์จะทราบความจริงในข้อเหล่านี้ ก็จงตั้งใจปฏิบัติธรรม โดยการรักษาศีลให้บริสุทธิ์ หมั่นเจริญภาวนาให้ใจหยุด ใจนิ่ง เป็นสมาธิแนบแน่นดี ด้วยวิธีการที่เหมาะสม แล้วก็จะสามารถรู้เห็นข้อเท็จจริงดังกล่าวนี้ได้ด้วยตัวของท่านเอง

นี่แหละท่านผู้ฟังทั้งหลาย ถ้าหากกระทำกาย วาจา ใจ ให้บริสุทธิ์ ด้วยการรักษาศีล เจริญสมาธิและปัญญา ตามวิธีที่ถูกต้องเป็นสัมมาทิฏฐิแล้ว ก็จะสามารถเห็นโทษภัยของกามกิเลสได้ชัดแจ้งตามระดับคุณธรรมที่ปฏิบัติได้

ฉะนั้น จึงขอให้ท่านสาธุชนที่ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบอยู่แล้ว จงหมั่นรักษาความดีหรือบุญกุศลนั้นตลอดไป และขออนุโมทนาด้วย ส่วนท่านที่เผลอจิตเผลอใจไปแล้ว ก็ไม่สายที่จะกลับตัวกลับใจประพฤติดี ประพฤติชอบ เป็นการตั้งต้นชีวิตใหม่ ด้วยกาย วาจา และใจที่ใสสะอาดบริสุทธิ์กว่าเก่า เมื่อหมั่นประกอบกรรมดีด้วยการเจริญภาวนาและรักษาศีลมาก ๆ เข้า จนบุญนำหน้าบาปอกุศลแล้ว กุศลกรรมก็จะให้ผลก่อน ก็จะได้รับผลเป็นความร่มเย็นเป็นสุขด้วยความสงบต่อไป

เมื่อเข้าใจดังนี้แล้ว ก็ขอจงตั้งใจสมาทานศีลและเจริญภาวนาต่อไป

(ปฏิบัติภาวนาซ้ำ ครั้งที่ ๑๕)

ครั้งที่ ๑๗ ศีลข้อที่สี่
ความหมายขององค์ศีล อานิสงส์ของการรักษา และโทษของการผิดศีล

วันนี้คณะศิษย์หลวงพ่อวัดปากน้ำ ฯ ก็จะได้กล่าวถึงการรักษาศีลข้อที่ ๔ คือ **มุสาวาทา เวรมณี** ซึ่งหมายถึง **เจตนางดเว้นจากการกล่าวคำเท็จ** ศีลข้อนี้มีองค์ ๔ หรือประกอบด้วยเงื่อนไข ๔ ประการ คือ

๑. **อตถํ วตฺถุ** เรื่องที่พูดเป็นเรื่องที่ไม่เป็นจริงหรือไม่มีจริง

๒. **วิสํวาทนจิตฺตํ** จงใจจะพูดให้ผิดไปจากความจริง

๓. **ตชฺโช วายาโม** พูดคำนั้นออกไป

๔. **ปรสฺส ตทตฺถวิชานนํ** ผู้ฟังเข้าใจความหมายเหมือนอย่างที่พูดออกไปนั้น

ที่กล่าวมานี้เป็นความหมายอย่างหยาบ อันหมายถึงการกล่าวถ้อยคำที่ไม่เป็นจริงหรือไม่มีจริง เพื่อหลอกลวงผู้อื่นให้หลงเข้าใจผิด ทำให้เขาเสียประโยชน์ แต่ในความหมายอย่างกลางและอย่างละเอียดย่อมกินความถึง

– ทั้งกิริยาและวาจาที่เป็นเท็จ วาจาไม่ตรงกับกิริยา แม้นกิริยาวาจาก็ไม่ตรงกับใจ

– การทนสาบาน การทำเล่ห์กระเท่ห์ มารยาต่าง ๆ ตลอดทั้งการเสริมความ การอำพราง

– วาจาที่ไม่ชอบด้วยธรรม ไม่ชอบด้วยวินัย ไม่ชอบด้วยกฎหมายของบ้านเมือง และรวมตลอดไปถึงวาจาทุจริตหรือวาจาทุพ-

ภาษิตอื่น ๆ อีกด้วย โดยเฉพาะอย่างยิ่ง วาจาส่อเสียด หรือกิริยาวาจาที่ยุให้รำตำให้รั่ว ยุแยกให้แตกความสามัคคีในหมู่คณะ ในสังคมประเทศชาติและศาสนา

– กิริยาวาจาที่ชอบให้ใช้อาญา พาให้จับศาสตราวุธประหัตประหารกัน เป็นต้น

นอกจากนี้ สำหรับพระอริยบุคคล หรือผู้ปฏิบัติธรรมขั้นสูง ๆ ท่านก็จะงดเว้นการกล่าววาจาสำราก เพ้อเจ้อ เหลวไหล ไร้สาระไม่เป็นประโยชน์ วาจาที่หยาบคายรุนแรงแข็งกระด้าง ด่าทอ กระโชกโฮกฮาก คำพูดที่ตลกคะนอง ยั่วเย้าให้หมองหมาง ทำให้ผู้อื่นเก้อเขินกระดากอาย เป็นต้น

ที่ท่านห้ามไว้ดังนี้ ก็เพื่อให้ทุกคนยึดมั่นในคำสัตย์ ซื่อตรงต่อกัน ไม่ให้ก่อความเดือดร้อนแก่ผู้อื่นด้วยกิริยา วาจา เพราะใคร ๆ ก็ชอบและนับถือความจริง และคนพูดจริงด้วยกันทั้งนั้น เมื่อไปพูดคำเท็จเข้า อาจทำให้เขาเข้าใจผิด หรือเสียประโยชน์อย่างใหญ่หลวงได้

วจีทุจริต หรือ**วาจาทุพภาษิต**นั้นย่อม**เป็นภัยแก่ทั้งตนเองและผู้อื่น เป็นอัปมงคลแก่ผู้พูด** พระพุทธองค์จึงได้ทรงแสดงโทษไว้ในสัพพลหุสสูตรว่า "**พูดปด พูดส่อเสียด พูดหยาบ และพูดเพ้อเจ้อ เมื่อบุคคลพูดจนเคยชินติดปากมากแล้ว ย่อมเป็นทางให้เกิดในนรก ในกำเนิดดิรัจฉานและในเปรตวิสัย ครั้นเกิดมาเป็นมนุษย์แล้ว จะถูกกล่าวตู่เพราะพูดปด จะถูกยุแหย่ให้แตกแยกจากกันเพราะพูดส่อเสียด จะได้ยินแต่คำไม่ถูกหูเพราะพูดคำหยาบ และไม่มีใครเชื่อถือในถ้อยคำ หรือจะได้ยินแต่คำอัปมงคลเพราะพูดเพ้อเจ้อ**"

ส่วนผู้ที่รักษาศีลข้อนี้ได้ จะเป็นเหตุให้มีคำพูดเป็นที่น่าเชื่อถือ มีเสียงไพเราะ ไม่มีกลิ่นปาก เป็นต้น

เมื่อท่านผู้ฟังเข้าใจดังนี้แล้ว ก็จงหมั่นรักษาศีลของตนให้บริสุทธิ์และบริบูรณ์ดี และหมั่นเจริญภาวนา เพื่อความบริสุทธิ์กาย วาจา และใจให้ยิ่ง ๆ ขึ้นไป ก็จะประสบแต่ความสันติสุขและร่มเย็นสมปรารถนา วันนี้ขอยุติการบรรยายแต่เพียงเท่านี้ก่อน ขอทุกท่านตั้งใจเจริญภาวนาต่อไป

(ปฏิบัติภาวนา ซ้ำครั้งที่ ๑๕)

ครั้งที่ ๑๘ ศีลข้อที่ห้า

ความหมายขององค์ศีล อานิสงส์ของการรักษา และโทษของการผิดศีล

เมื่อคราวก่อนคณะศิษย์หลวงพ่อวัดปากน้ำฯ ก็ได้บรรยายถึงการรักษาศีล ข้อที่ ๑–๔ จบไปแล้ว

วันนี้จะได้กล่าวถึงการรักษาศีลข้อที่ ๕ ต่อไป ศีลข้อนี้คือ สุราเมรยมชฺชปมาทฏฐานา เวรมณี ซึ่งหมายความถึง **เจตนางดเว้นจากการดื่มน้ำเมา คือสุราเมรัยอันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาท** สิกขาบทนี้ประกอบด้วยเงื่อนไขหรือองค์ ๔ คือ

๑. **มทนียํ** ของที่ดื่ม เป็นของที่ทำให้มึนหรือเมาได้ เช่นสุรา เบียร์ น้ำตาลเมา เป็นต้น ทั้งนี้ รวมถึงยาหรือสิ่งเสพติดมึนเมาอันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาทอื่น ๆ อีก เช่น กัญชา ฝิ่น เฮโรอีน มอร์ฟีน โคเคน ฯลฯ เป็นต้น

๒. **ปาตุกมฺยตาจิตฺตํ** จงใจจะดื่มหรือเสพโดยวิธีใด ๆ

๓. **ตชฺโช วายาโม** ดื่มน้ำนั้นเข้าไป หรือเสพสิ่งมึนเมานั้นเข้าไป

๔. **ปิตปฺปเวสนํ** น้ำที่ดื่มนั้นไหลล่วงลำคอเข้าไป หรือสิ่งที่เสพนั้นเข้าไปในร่างกาย

ของมึนเมาเหล่านี้ เมื่อดื่มหรือเสพเข้าไปแล้ว จะทำให้ครองสติไว้ไม่ได้ ทำให้จิตใจอ่อนแอ ทำในสิ่งที่ไม่เคยทำได้ พูดในสิ่งที่ไม่เคยพูดได้ พ่อแม่ฆ่าลูก – หรือลูกฆ่าพ่อแม่ได้ และสามารถล่วงละเมิดศีลข้ออื่นได้ทุกข้อโดยง่ายดาย ท่านจึงว่าเป็นที่ตั้งแห่งความประมาทแท้

อนึ่ง ท่านกล่าวถึงโทษในการเสพของมึนเมาเหล่านี้ไว้หลายสถาน คือ ทำลายทรัพย์สมบัติให้เสียไปโดยใช่เหตุ เป็นเหตุให้เกิดการทะเลาะวิวาทกัน โรคภัยไข้เจ็บก็เบียดเบียนได้ง่าย เพราะอำนาจของสิ่งเสพติดมึนเมาเหล่านี้มักบั่นทอนกำลังกายและสติปัญญาให้ลดน้อยลง ความคิดความอ่านก็เฉื่อยชา ไม่ทันคน ไม่ทันเหตุการณ์ สติปัญญา ความคิดความอ่าน ไหวพริบที่เคยเปรื่องปราดก็เสื่อมสิ้นไป กลายเป็นคนเฉื่อยชา มีชีวิตอยู่ไปวันหนึ่ง ๆ เหมือนตอไม้ที่ผุ รอเวลาสึกกร่อนไปเพราะแดด ลม และฝน ทำให้เสียชื่อเสียง ขาดความเชื่อถือ ไม่ใคร่จะมีคนดีอยากคบหาสมาคมด้วย เพราะมักทำในสิ่งที่ไม่น่าจะทำ

เพราะของมึนเมามีโทษมากดังนี้ ท่านจึงห้ามไว้

ความจริง โทษของสิ่งเสพติดมึนเมาทั้งหลายที่กล่าวมานี้ แทบทุกท่านย่อมทราบกันดีอยู่แล้ว ในโรงเรียนก็มีสอนกันมาแล้วตั้งแต่การศึกษาในชั้นประถม แต่ทำไมบุคคลจึงมักนิยมเสพกันนัก นี่เป็นปัญหาที่น่าคิด ทีนี้หากจะพิจารณากันถึงต้น ๆ เหตุของปัญหาเหล่านี้แล้วก็จะเห็นว่า เพราะ **"อวิชชา"** คือ**ความไม่รู้โทษ ทุกข์อย่างถ่องแท้ของการเสพหรือติดของมึนเมาเหล่านี้ ว่าจะเป็นเหตุให้เกิดทุกข์แก่ตนเอง แก่สังคมและประเทศชาติอย่างไรนั่นเอง** คือหมายความว่า ถ้ารู้แจ้งเห็นจริงในโทษและทุกข์ของสิ่งเสพติดมึนเมาเหล่านี้ละก็ ไม่เสพกันหรอก **ที่ว่ารู้ ๆ นั้น เป็นแต่เพียงความรู้ผิวเผิน ไม่แจ่มแจ้งจึงหลงทดลอง แล้วก็เสพจนติด และได้รับผลเป็นทุกข์ ต่อเมื่อรู้ตัวก็มักจะสายเกินแก้ไปเสียแล้ว**

ที่ว่าไม่รู้จักโทษ ทุกข์ ที่แท้จริงของสิ่งเสพติดมึนเมาเหล่านี้นั้น พอจะแยกกล่าวได้ดังต่อไปนี้

ประการแรก เพราะความไม่รู้โทษหรือทุกข์ที่จะติดตามให้ผลต่อไปอย่างแจ้งชัด เป็นเหตุให้บุคคลทดลองเสพ เริ่มแรกก็เสพสิ่งที่เห็นว่าเป็นโทษหรืออันตรายแต่เพียงเล็กน้อยเสียก่อน เช่น บุหรี่ กัญชา เบียร์ หรือสุราผสมเครื่องดื่มอย่างอื่นแต่เพียงอ่อน ๆ เป็นต้น แล้วก็เสพแต่เพียงเล็กน้อย ก็ยังไม่รู้สึกว่าจะเกิดโทษ ทุกข์อย่างไร ในทางตรงกันข้าม กลับมองเห็นว่าโก้เก๋ดี หรือสนุกครึกครื้นดีเสียอีก เมื่อเคยเสพแล้วเกิดพอใจในความสนุกครึกครื้นหรือความหลงว่าโก้เก๋ดีเหล่านั้น จึงเป็นเหตุให้เสพครั้งต่อๆไปอีก ยิ่งเพิ่มปริมาณความถี่ในการเสพ และยิ่งเสพของมึนเมาที่แก่ๆ จัดๆ ขึ้นไปอีก เพราะร่างกายเริ่มเกิดความเคยชินในปริมาณสิ่งเสพติดในระยะแรก ๆ และเคยชินต่อการถูกกระตุ้นด้วยสิ่งเสพติดเหล่านี้ จึงเกิดความต้องการถูกกระตุ้นอีก และเพิ่มปริมาณหรือความแก่ดีกรีของสิ่งเสพติดยิ่ง ๆ ขึ้นไปอีกตามลำดับ หนัก ๆ เข้าก็ติด คือละไม่ได้ เพราะร่างกายต้องการ

เมื่อติดแล้ว ชักเริ่มเห็นโทษภัยของมันบ้างหละทีนี้ เพราะเริ่มประสบปัญหาที่ติดตามมานับนานาประการ เป็นต้นว่า กระทบกระเทือนฐานะทางเศรษฐกิจ ร่างกายและสติปัญญาเริ่มเสื่อมโทรมลง มีปัญหาในหน้าที่กิจการงานหรือการศึกษาเล่าเรียน มีปัญหาในครอบครัว และอื่น ๆ อีกมาก แต่พอถึงขั้นนี้แล้ว **แม้จะมองเห็นโทษ ทุกข์ที่ตามมา อยากจะเลิกจะละเสีย ก็ทำได้ยากเสียแล้ว เพราะร่างกายและจิตใจได้ตกเป็นทาสของมันเสียแล้ว จึงขาดอิสระที่จะกลับตัวกลับใจ จิตใจมีแต่ความอ่อนแอ มักอภัยให้**

กับความชั่ว มักแก้ตัวให้กับตัณหาคือความอยาก เสพเรื่อยไป จึงก้าวลึกลง ๆ จมดิ่งลงไป ๆ ประดุจดังก้อนศิลาที่ตกลงไปในบ่อที่ไม่มีก้น

นี่เพราะเหตุที่ไม่รู้แจ้งในโทษ ทุกข์อันแท้จริงที่จะติดตามมา จึงทดลองเสพ โดยเริ่มจากน้อยไปหามาก จากอ่อนไปหาแก่ แล้วก็ติด

ประการที่สอง เพราะความรู้เท่าไม่ถึงการดังที่กล่าวข้างต้น และหลงยึดถือในค่านิยมที่ผิด ๆ จึงเอาอย่างกัน เพื่อนเอาอย่างเพื่อน เด็กเอาอย่างผู้ใหญ่ เพราะเห็นตัวอย่างที่บุคคลอื่นเขาเสพกันว่าเป็นที่สนุกสนานครื้นเครงดี โก้เก๋ดี ก็ทดลองเสพมั่ง หรือถูกชักชวนจากเพื่อนฝูงที่ประสงค์จะมีพรรคพวกประเภทเดียวกันมาก ๆ จะได้ดูเหมือนว่าการเสพสิ่งเสพติดมึนเมาที่ตนได้ประพฤติไปแล้วนั้นไม่เห็นจะชั่วร้ายอะไร เพราะคนอื่น ๆ ก็เสพกันถมไป เข้าตำราสุนัขจิ้งจอกหางด้วนอย่างนั้นแหละ นอกจากนี้ยังมีการสร้างค่านิยมผิด ๆ ขึ้นมาเพื่อชักจูงผู้อื่น หรือเพื่อแก้ตัวให้กับความชั่วของตน เป็นต้นว่า คนที่สูบบุหรี่หรือดื่มสุราไม่เป็น จะทำให้เป็นคนเข้าสังคมไม่ได้ ทั้ง ๆ ที่ไม่เป็นความจริงแต่ประการใดเลย เพราะในงานเลี้ยงย่อมมีเครื่องดื่มที่มิใช่สิ่งมึนเมาให้ด้วย และไม่เห็นมีใครรังเกียจคนไม่เสพสิ่งเสพติดมึนเมา เว้นแต่ในหมู่ผู้ที่นิยมเสพด้วยกันเท่านั้น บางสังคมก็ถือกันว่าผู้ที่ไม่สูบบุหรี่หรือดื่มสุรา ไม่ใช่ลูกผู้ชาย เป็นคนหน้าตัวเมีย หรือไม่รักเพื่อนจริงอะไร ๆ เหล่านี้เป็นต้น ทีนี้ สำหรับผู้ที่มีจิตใจอ่อนไหว ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง และขาดความพินิจ-พิจารณาในเหตุและผล ก็จะตามเขาโดยง่าย และตกเป็นทาสของสิ่งเสพติดต่อ ๆ กันไปมากยิ่งขึ้น

เมื่อท่านทั้งหลายได้เข้าใจดังนี้แล้ว ก็ขอจงตั้งใจฝึกปฏิบัติภาวนาต่อไป

ภาคปฏิบัติภาวนา

เมื่อท่านทั้งหลายได้ตั้งใจสมาทานศีล เพื่อความบริสุทธิ์กายและวาจาแล้ว ก็จงเตรียมตัวนั่งในท่าขัดสมาธิ ให้เท้าขวาวางทับเท้าซ้าย มือขวาวางอยู่บนมือซ้ายที่หน้าตัก ให้ปลายนิ้วชี้ขวาจรดพอดีกับหัว-แม่มือซ้าย ตั้งกายให้ตรง ดำรงสติมั่น หายใจลึก ๆ พอสบาย แล้วปล่อยกายตามสบาย อย่าเกร็ง ตั้งใจเสียสละเวลาชั่วครู่หนึ่ง เพื่อเจริญภาวนาธรรมอย่างแท้จริง

เมื่อตั้งใจมั่นคงดีแล้ว ก็หลับตาลงเบา ๆ อย่าเม้มเปลือกตาให้แน่นเกินไป แล้วรวมใจหยุดลงไป ณ ที่ ศูนย์กลางกาย ฐานที่ ๗ เหนือระดับสะดือประมาณสองนิ้วมือ มีที่หมายเป็นจุดเล็กใสเท่าปลายเข็ม ให้รวมใจหยุดในหยุดลงที่นั่น แล้วตั้งจิตระลึกถึงคุณพระพุทธ คุณพระธรรมและคุณพระสงฆ์ คุณบิดามารดา คุณครูอุปัชฌาย์อาจารย์ คุณทานบารมี ศีลบารมี, เนกขัมบารมี ปัญญาบารมี, วิริยบารมี ขันติบารมี, สัจจบารมี อธิษฐานบารมี, เมตตาบารมีและอุเบกขาบารมี ที่ได้เคยสร้างสมอบรมมา ขอจงมาช่วยประคับประคองจิตใจให้มีปัญญาได้ดวงตาเห็นธรรม ให้สิ้นอาสวกิเลส ตัณหา อุปาทาน และบรรลุมรรค ผล นิพพาน

เมื่อตั้งจิตอธิษฐานเสร็จแล้ว ก็ให้กำหนดบริกรรมนิมิต เป็นดวงแก้วกลมใสขึ้นที่ศูนย์กลางกายนั้นแหละ ขนาดสักเท่าฟองไข่แดง

ของไก่ ใสบริสุทธิ์ดุจเพชรลูกที่เจียระไนแล้ว ไม่มีขนแมว พร้อมด้วยบริกรรมภาวนาประคองนิมิตนั้นไว้ว่า "สัมมาอะระหัง" ๆ ๆ ๆ ในขณะเดียวกันก็ตรึกนึกให้เห็นดวงที่ใส ใจอยู่ในกลางดวงที่ใสนั่นไว้เรื่อย ภาวนาไปร้อยครั้งพันครั้ง ไม่ว่าจะมีอะไรเกิดขึ้นข้างนอกตัวก็ไม่ต้องหวั่นไหวหรือสนใจทั้งสิ้น มดจะไต่หรือยุงจะตอม แม้แต่ลมหายใจเข้าออก ก็อย่าเอาใจไปจรดหรือกังวล ปล่อยใจให้ดิ่งลงไปที่ศูนย์กลางนิมิตนั่นไว้เรื่อย

พอใจหยุดถูกส่วนเข้า ก็จะเห็นดวงใสแจ่มบังเกิดขึ้นที่ศูนย์กลางกายนั้นเอง ประมาณเท่าฟองไข่แดงของไก่ หรืออย่างเล็กเท่าดวงดาวในอากาศ อย่างโตขนาดเท่าดวงจันทร์ดวงอาทิตย์ เรียกว่า **ดวงปฐมมรรค** หนทางเบื้องต้นไปสู่มรรค ผล นิพพาน

ที่ในดวงนี้ จะมีศูนย์เล็ก ๆ อีก ๕ ศูนย์ คือศูนย์กลาง ศูนย์ข้างหน้า ศูนย์ข้างขวา ศูนย์ข้างหลัง และศูนย์ข้างซ้าย ศูนย์กลางคือ **อากาศธาตุ** ทำหน้าที่ควบคุมส่วนที่เป็นช่องว่าง ในร่างกาย ตรงกลางอากาศธาตุ เป็น **วิญญาณธาตุ** ส่วนศูนย์ข้างหน้า คือ **ธาตุน้ำ** ทำหน้าที่ควบคุมส่วนที่เป็นของเหลว ศูนย์ข้างขวา คือ **ธาตุดิน** ทำหน้าที่ควบคุมส่วนที่เป็นของแข็ง ศูนย์ข้างหลัง คือ **ธาตุไฟ** ทำหน้าที่ควบคุมอุณหภูมิภายในร่างกาย และศูนย์ข้างซ้าย คือ **ธาตุลม** ทำหน้าที่ควบคุมส่วนที่เป็นแก๊ส

เมื่อเห็นดวงใสแจ่มบังเกิดขึ้นที่ศูนย์กลางกายดังนี้แล้ว ก็ให้หยุดบริกรรมภาวนาว่า "สัมมาอะระหัง" นั้นเสีย แล้วรวมใจหยุดในหยุดลงไป ณ ที่ศูนย์กลางดวงนี้ต่อไปอีก แต่อย่าเพ่งแรงเกินไป หยุดในหยุดลงไปในศูนย์กลางดวงปฐมมรรคนั้นแหละ พอใจหยุดได้

ถูกส่วนเข้า ดวงเดิมก็จะว่างหายไป แล้วจะปรากฏ **ดวงศีล** เกิดขึ้นมาแทนที่ ใสละเอียดกว่าดวงเดิม ก็ให้จรดใจเบา ๆ ลงไป ณ ที่ศูนย์กลางดวงศีลนั้นต่อไปอีก พอถูกส่วนเข้า ก็จะเห็น **ดวงสมาธิ** ผุดลอยขึ้นมาแทนที่ดวงเดิมอีก ใสละเอียดยิ่งกว่าเดิมไปอีก หยุดในหยุดลงไป ณ ที่ศูนย์กลางดวงสมาธิ พอหยุดถูกส่วนเข้าก็จะเห็น **ดวงปัญญา** เกิดขึ้นจากศูนย์กลางนั้นอีก ใสสว่างยิ่งขึ้น หยุดในหยุดลงที่ศูนย์กลางดวงปัญญา ก็จะเห็นดวง **วิมุตติ** และหยุดในหยุดลงไปที่ศูนย์กลางดวงวิมุตติ ก็จะเห็น **ดวงวิมุตติญาณทัศนะ** หยุดในหยุดลงที่ศูนย์กลางดวงวิมุตติญาณทัศนะ พอถูกส่วนเข้า ดวงเดิมก็จะว่างหายไป แล้วปรากฏ **กายมนุษย์ละเอียด** มีลักษณะหน้าตาเหมือนตนเองทุกประการ แต่สวยกว่ากายเนื้อหรือกายมนุษย์หยาบ ผุดลอยขึ้นมาจากศูนย์กลางดวงที่ว่างออกไปนั้น อยู่ในท่าขัดสมาธิ หันหน้าไปในทางเดียวกันกับผู้ปฏิบัติ บางรายอาจจะเห็น **กายธรรม** มีลักษณะเหมือนพระพุทธรูปแก้วเกตุดอกบัวตูม ใสบริสุทธิ์ มีรัศมีสว่าง ขนาดเล็กประมาณสักคืบหนึ่ง อย่างโตประมาณ ๕ วา เกิดขึ้นก็มี

ไม่ว่าท่านจะเห็นกายละเอียดกายใดก็ตาม จะชัดหรือไม่ชัด จะใสบริสุทธิ์หรือไม่เพียงใดก็ตาม ให้รวมใจหยุดในหยุดลงไป ณ ศูนย์กลางกายใหม่นั้นอีก ก็จะเห็นดวงธรรมอีก ก็ให้ดำเนินไปในแบบเดิมอีก คือ **เห็นดวง ให้เดินดวง** โดยรวมใจหยุดในหยุดลง ณ ที่ศูนย์กลางดวงที่เกิดขึ้นมาใหม่เสมอ **เห็นกาย ให้เดินกาย** คือให้รวมใจหยุดในหยุดลงไป ณ ที่ศูนย์กลางกายที่เกิดขึ้นมาใหม่เสมออีกเช่นกัน เรียกว่าเข้ากลางของกลาง ๆ ๆ ๆ ต่อ ๆ ไปไม่มีถอยหลังกลับ

ก็จะได้เห็นกายและดวงที่ใสละเอียดกว่าเดิม มีขนาดโตขึ้นไปเรื่อย ๆ กล่าวคือ

จากกายมนุษย์ละเอียด ก็จะเห็นกายทิพย์หยาบ–ทิพย์ละเอียด, กายรูปพรหมหยาบ–รูปพรหมละเอียด, กายอรูปพรหมหยาบ–อรูปพรหมละเอียด, แล้วก็จะถึงกายธรรม โคตรภูหยาบ–โคตรภูละเอียด, กายพระโสดาหยาบ–พระโสดาละเอียด ซึ่งมีขนาดหน้าตัก ความสูง และเส้นผ่าศูนย์กลางดวงธรรม ๕ วา เท่ากัน, แล้วต่อไปก็จะถึงกายพระสกิทาคามีหยาบ–พระสกิทาคามีละเอียด, กายพระอนาคามีหยาบ–กายพระอนาคามีละเอียด, และกายพระอรหัตหยาบ–พระอรหัตละเอียด ซึ่งมีขนาดหน้าตัก ความสูง และเส้นผ่าศูนย์กลางดวงธรรม ๒๐ วา เท่ากันทุกส่วน

รวมเป็น ๑๘ กาย เมื่อถึงกายพระอรหัตละเอียดนี้แล้ว ก็ให้รวมใจหยุดในหยุดลงไปที่ศูนย์กลางกายพระอรหัตละเอียดต่อไปอีก ผ่านดวงธรรม ดวงศีล ดวงสมาธิ ดวงปัญญา ดวงวิมุตติ และวิมุตติญาณทัศนะ ก็จะถึงกายอรหัตละเอียด ๆ ต่อ ๆ ไปอีก

เมื่อครั้งที่แล้ว ได้ให้คำแนะนำในการเข้ารูปฌานทั้ง ๔ คือ ปฐมฌาน ทุติยฌาน ตติยฌาน และจตุตถฌาน โดยอนุโลม และออกจากฌานเป็นปฏิโลมไปแล้ว วันนี้จะได้สอนวิธีพิสดารกายสุดกายหยาบ กายละเอียด เพื่อให้สมาธิตั้งมั่นดี และชำระจิตใจให้ใสสะอาดบริสุทธิ์ เป็นทางทำ **วิชชา** ขั้นสูงต่อไป เพื่อดับ **อวิชชา** อันเป็นมูลรากฝ่ายเกิดและเหตุแห่งทุกข์ทั้งหลาย ให้หมดสิ้นไปเป็นลำดับ

ในเบื้องต้นก็ให้รวมใจของทุกกายให้อยู่ ณ ศูนย์กลางกายพระอรหัตองค์ที่ละเอียดที่สุด แล้วเพ่งลงไปที่ศูนย์กลางกายมนุษย์ ก็จะ

เห็นดวงปฐมมรรคในกายมนุษย์ เมื่อใจหยุดถูกส่วนเข้า ก็จะเห็นกายมนุษย์ที่ละเอียด ๆ ยิ่งขึ้นไปอีก ยิ่งเพ่งลงไปที่ศูนย์กลางกายมนุษย์ที่ละเอียด ๆ ก็ยิ่งเห็นกายที่ละเอียด ๆ ผุดซ้อนขึ้นมาไม่ขาดสาย ให้ฝึกพิสดารกายกายมนุษย์นี้ไปจนนับกายไม่ถ้วน แล้วจึงเริ่มทำที่กายทิพย์ต่อไปอีก จนนับกายทิพย์ละเอียดไม่ถ้วน แล้วก็พิสดารกายอื่น ๆ ต่อ ๆ ไปอีกทีละกาย ๆ จนสุดกายพระอรหัตละเอียด เรียกว่า **พิสดารกายสุดกายละเอียด** และให้ฝึกพิสดารกายจนสุดละเอียดนี้ให้ชำนาญ

เมื่อเข้าใจวิธีพิสดารกายจนสุดกายละเอียดดีแล้ว ก็ให้ฝึก **พิสดารกายสุดกายหยาบ** อีกต่อไป

วิธีปฏิบัติ ก็เป็นไปในลักษณะที่คล้ายคลึงกันกับการพิสดารกายไปสู่กายสุดละเอียด ผิดกันอยู่แต่การอธิษฐานเพื่อพิสดารกายในกายไปสู่กายที่หยาบกว่าเท่านั้นเอง กล่าวคือ ในเบื้องต้นให้รวมใจของทุกกายให้อยู่ ณ ศูนย์กลางกายอรหัตองค์ที่สุด แล้วเพ่งลงไปที่กายมนุษย์ก็จะเห็นดวงปฐมมรรคในกายมนุษย์ เมื่อตั้งใจจะพิสดารกายในกายไปสู่สุดหยาบ แล้วใจหยุดในหยุดลงไป ณ ที่ศูนย์กลางดวงปฐมมรรคนั้น พอใจหยุดถูกส่วนเข้า ก็จะเห็นกายมนุษย์หยาบผุดซ้อนขึ้นมา มีลักษณะผิวพรรณที่หยาบกว่ากายเดิม ส่วนขนาดนั้น เป็นได้ทั้งที่มีขนาดเท่ากายมนุษย์ละเอียดเดิม หรือมีขนาดโตใหญ่ยิ่งขึ้นกว่าเก่า ก็ให้รวมใจหยุดลงไป ณ ที่ศูนย์กลางกายมนุษย์หยาบนั้นใหม่อีก ก็จะเห็นดวงปฐมมรรค หยุดในหยุดลงที่กลางดวงปฐมมรรค ถูกส่วนเข้าก็จะเห็นกายมนุษย์ที่หยาบ ๆ ยิ่งกว่าเก่า ผุดซ้อนขึ้นมาอีก ให้ทำไปเช่นนี้จนถึงกายที่หยาบ ๆ นับไม่ถ้วน แล้วจึงเริ่มพิสดารกายในกาย

อื่น ๆ คือทิพย์ พรหม อรูปพรหม และกายธรรมต่อ ๆ ไป จนสุดหยาบของกายธรรมอรหัต

เมื่อสุดหยาบกายพระอรหัตแล้ว ก็ให้พิสดารกายในกายสุดละเอียดอีก จนสุดละเอียดกายพระอรหัต ให้ชำนาญ เรียกว่า **พิสดารกายสุดหยาบ สุดละเอียด**

ในยามปกติ ก็ให้รวมใจหยุดอยู่ ณ ศูนย์กลางกายพระอรหัตองค์ที่ละเอียดที่สุดนี้ไว้เสมอ และให้หมั่นพิจารณาดูที่เหตุ สังเกตดูที่ผลอีกด้วยว่า ทุกขณะที่ท่านได้พิสดารกายไปสู่กายที่สุดละเอียด และให้ใจของทุกกายรวมหยุดอยู่ที่กายสุดละเอียดไว้เสมอดั่งนี้แล้ว เป็นผลดีทั้งในทางโลกและทางธรรมประการใดบ้าง

วันนี้อาตมาขอยุติการสอนภาวนาแต่เพียงนี้ก่อน โปรดคอยติดตามรับฟังตอนต่อไปในคราวหน้า

(ให้พร) สพฺเพ พุทฺธา พลปฺปตฺตา.....ฯ

ภวตุ สพฺพมงฺคลํ.....ฯ

ครั้งที่ ๑๙ ศีลข้อที่ห้า (ต่อ)

อานิสงส์ของการรักษา

และโทษของการผิดศีล

เมื่อคราวที่แล้วนี้คณะศิษย์หลวงพ่อวัดปากน้ำได้กล่าวถึงการรักษาศีลข้อที่ ๕ คือ สุราเมรยมชฺชปมาทฏฺฐานา เวรมณี อันหมายถึง เจตนางดเว้นจากการดื่มน้ำเมาคือสุราและเมรัยอันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาทไปแล้ว โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ได้กล่าวถึงสาเหตุของการที่บุคคลนิยมเสพสิ่งเสพติดมึนเมาทั้งหลาย ว่าเพราะ "อวิชชา" คือ ความไม่รู้จักโทษ ทุกข์ ที่จะติดตามมาอย่างแจ้งชัด **จึงทำให้บุคคลหลงทดลองเสพ หรือเพราะความรู้เท่าไม่ถึงการ และหลงยึดถือในค่านิยมผิด ๆ จึงทดลองเสพ เอาอย่างกัน จากน้อยไปหามาก จากอ่อนไปหาแก่ แล้วก็ติด และเลิกหรือละได้ยาก**

มาวันนี้จะได้กล่าวถึงสาเหตุที่สำคัญอีกสองข้อ คือ**เพราะความรู้เท่าไม่ถึงการในโทษ ทุกข์อันจะเกิดแก่ทั้งตนเองและผู้อื่น จึงผลิตสิ่งเสพติดขึ้นจำหน่าย และมีการโฆษณาชักจูงให้มีการเสพด้วยวิธีการต่าง ๆ ด้วยความโลภหรือเห็นแก่อามิส สินจ้างที่ได้รับแต่ฝ่ายเดียว**

และสาเหตุอีกประการหนึ่งที่บุคคลไม่งดเว้นจากการเสพสิ่งเสพติดเหล่านี้ **ก็เพราะไม่ทราบอานิสงส์หรือคุณของการงดเว้นจากการเสพสิ่งเสพติดมึนเมาเหล่านี้ ว่ามีอย่างไรนั่นเอง**

อานิสงส์หรือคุณค่าของการรักษาศีลข้อ สุราเมรัยหรือสิ่งเสพติดมึนเมาอันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาทนี้ก็คือ เป็น

เหตุให้เป็นผู้มีสติมั่นคง ไม่หลงลืม เป็นผู้มีปัญญาเฉียบแหลม เฉลียวฉลาด เป็นต้น

ทีนี้ ส่วนที่ว่า โทษหรือทุกข์ อันจะติดตามมาแก่ผู้เสพ ผู้ผลิต ผู้จำหน่าย ผู้โฆษณาชักจูง ให้มีการเสพด้วยประการต่าง ๆ นั้นพอจะพิจารณาเห็นได้ดังต่อไปนี้

ประการแรก การทดลองเสพ แม้แต่เพียงเล็กน้อยในระยะเริ่มต้น หรือเสพสิ่งมึนเมาที่เห็นว่ามีโทษน้อย ๆ เป็นต้นว่า บุหรี่ กัญชา เบียร์ หรือสุราผสมเครื่องดื่ม ด้วยเข้าใจว่า ไม่มีโทษร้ายแรงอะไรนั่นแหละ ที่นำไปสู่การเสพเพิ่มทั้งปริมาณ ความถี่ และดีกรีของความมึนเมามากขึ้น ๆ และเป็นทางที่จะก่อให้เกิดโทษมากยิ่งขึ้นตามลำดับ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เมื่อติดสิ่งเสพติดมึนเมาและให้โทษเหล่านี้แล้ว ทีนี้แม้จะเห็นโทษ ภัยของสิ่งเสพติดเหล่านั้นได้ชัดแจ้งกว่าก่อน เพราะได้รับทุกข์ทรมาน หรือต้องประสบกับปัญหาที่ติดตามมานับนานาประการ ก็ยากที่จะเลิกหรือละได้ เพราะทั้งร่างกายและจิตใจได้ตกเป็นทาสของยาเสพติดนั้น ๆ เสียแล้ว จิตใจจึงไม่มีอิสระพอที่จะกลับตัวกลับใจเพื่อประกอบกรรมดี คือละเว้นการเสพได้

ประการที่สอง ผู้เสพสิ่งเสพติดมึนเมาทั้งหลาย ตลอดทั้งผู้โฆษณาชักจูงให้ผู้อื่นเสพด้วยวิธีการต่าง ๆ หรือผู้สร้างค่านิยมผิด ๆ เพื่อปกป้องความชั่วให้กับการเสพสิ่งเสพติดให้โทษ ด้วยความหลงมัวเมา หรือรู้เท่าไม่ถึงการในโทษ ทุกข์อันจะเกิดแก่ทั้งตนเองและผู้อื่นนั้น ได้ชื่อว่าเป็นตัวอย่างที่เลว เป็นผู้แจกอธรรม หรือผู้นำทางผิดแก่คนอื่น ย่อมนับเป็นบุคคลที่มีปัญญาอันมืดบอด ที่นำทางไปสู่ความมืด จึงต้องได้รับผลกรรมทั้งในส่วนที่ตนเองประกอบขึ้นโดยตรงคือเสพ

และในส่วนที่ผู้อื่นเสพตาม ตามความหนักเบาแห่งกิเลส หรือบาปอกุศลที่ตนก่อกรรมขึ้นนั้น

ประการที่สาม การเสพสิ่งเสพติดมึนเมาอันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาททั้งหลาย จะก่อให้เกิดปัญหาซ้อนปัญหาทับทวีขึ้นมานานาประการ แก่ตนเอง แก่ครอบครัว สังคมและประเทศชาติ เป็นต้นว่า สิ่งเสพติดมึนเมา มีอำนาจในทางทำลายสมรรถภาพทางร่างกายและจิตใจของผู้เสพให้เสื่อมโทรมลง ตามขนาดของโทษของสิ่งเสพติดเหล่านี้และตามปริมาณที่เสพหรือติด จึงทำให้ผู้เสพขาดสมรรถภาพในทางสร้างสรรค์ พัฒนาฐานะของตนเอง เด็กในวัยศึกษาเล่าเรียน ก็มีปัญหาทางด้านการศึกษาไม่ได้ผลดีเท่าที่ควรหรือไม่สำเร็จ ผู้ใหญ่ที่ประกอบหรือสามารถประกอบกิจการงานได้ ก็มีปัญหาความเสื่อมสมรรถภาพหรือมีปัญหาในกิจการงาน และฐานะทางเศรษฐกิจของตนเองและครอบครัว อันกระทบกระเทือนถึงสังคมและประเทศชาติโดยส่วนรวมด้วยเป็นอย่างมาก

ผู้ติดสิ่งเสพติดมึนเมา มักขาดหิริ โอตัปปะ หรือสติสัมปชัญญะ เพราะอำนาจมึนเมาของสิ่งเสพติดเหล่านั้น จึงทำให้คนดี กลับกลายเป็นคนชั่วได้ง่าย คนที่เคยซื่อสัตย์ก็อาจกลายเป็นคนขี้โกหกหรือคดโกงได้ คนที่เคยมีความเมตตากรุณาต่อเพื่อนมนุษย์ ก็อาจจะกลับกลายเป็นคนพาลเกะกะเกเร หรือทารุณโหดร้ายได้ ดังจะเห็นได้จากการประกอบอาชญากรรมที่เกิดขึ้นอย่างดกดื่นในทุกวันนี้ มีสาเหตุสำคัญประการหนึ่ง คือการติดสิ่งเสพติดให้โทษ แล้วไม่มีทางจะหารายได้มาใช้จ่ายในการเสพได้ด้วยวิธีการสุจริต ก็หันไปประกอบอาชญากรรม หรืออาชีพที่ทุจริตต่าง ๆ เป็นต้น

อำนาจของสิ่งเสพติดมึนเมายังทำให้ผู้ที่เคยมีสติปัญญาเฉียบแหลม ต้องกลับกลายเป็นคนโง่ ทึ่ม ซึมเซา ความประพฤติปฏิบัติที่น่าละอาย ก็สามารถจะกระทำได้โดยง่าย จิตใจที่เคยเข้มแข็ง อดกลั้นต่อกิเลสตัณหาได้ ก็มักกลับกลายเป็นอ่อนแอ ตกเป็นทาสของกิเลสอย่างง่ายดาย อำนาจของสิ่งเสพติดให้โทษ สามารถจะดลจิตดลใจให้ผู้เสพดำเนินชีวิตไปสู่ความเสื่อมทุกด้าน ทั้งในทางโลกและทางธรรม เรียกว่าสามารถทำให้คนดีกลับกลายเป็นคนชั่วได้ทุกขนาน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง สามารถล่วงละเมิดศีลได้ทุกข้อ

ปัญหาที่กล่าวนี้ นอกจากจะเกิดโทษ ทุกข์แก่ผู้เสพโดยตรงแล้ว ยังเป็นทางให้เกิดปัญหาแก่ครอบครัว สังคม และบ้านเมือง อย่างมากมาย ทำให้รัฐต้องสูญเสียงบประมาณรายจ่ายไปเพื่อแก้ปัญหาทั้งหลายเหล่านี้ปีละมาก ๆ แทนที่จะได้นำไปสร้างสรรค์หรือพัฒนากิจการบ้านเมือง ให้บังเกิดประโยชน์อย่างแท้จริงและโดยตรงต่อประชาชนผู้เสียภาษี

ด้วยเหตุนี้ **ประเทศจักรวรรดินิยมทั้งหลาย จึงมักอาศัยอบายมุขต่าง ๆ** เป็นต้นว่า **ให้มีการผลิต จำหน่าย และเสพสิ่งเสพติดมึนเมาเหล่านี้** โดยเฉพาะอย่างยิ่งเบียร์ สุรา **ตลอดทั้งให้มีแหล่งอบายมุขต่าง ๆ** เช่นการเล่นการพนัน หรือแหล่งสำราญทางกาม **โดยเสรีในประเทศที่ตนได้เข้าครอบครองแล้ว หรือส่งเสริมให้มีการกระทำดังกล่าวโดยทางอ้อมในประเทศที่ตนประสงค์จะเข้าครอบครอง เป็นมาตรการสำคัญเพื่อมอมเมาประชาชนของประเทศนั้น ๆ ให้อ่อนกำลังทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และระดับสติปัญญา จนไม่สามารถต่อต้านการครอบ-**

ครองของประเทศจักรวรรดินิยมที่คอยจ้องหรือหาทางเข้าครอบครองได้

ปัญหาที่กล่าวนี้ นับเป็นปัญหาที่ใหญ่ยิ่งที่รัฐบาลและผู้มีหน้าที่เกี่ยวข้องจะพึงศึกษาให้รอบคอบและจริงจัง และให้มีการป้องกันการผลิต จำหน่าย โฆษณา และการเสพสิ่งเสพติดให้โทษทุกชนิดอย่างมีประสิทธิภาพ และเป็นปัญหาที่แต่ละบุคคลจะพึงเข้าใจ และประพฤติปฏิบัติให้ถูกต้อง เพื่อการดำเนินชีวิตของตนเองและครอบครัวอย่างสันติสุข

ผลร้ายจากการติดสิ่งเสพติดให้โทษทั้งหลาย อันเกิดแก่ครอบครัว สังคมและประเทศชาติ ดังที่ได้กล่าวมานี้ ย่อมย้อนกลับเข้าสู่ตัวบุคคลผู้ผลิต ผู้จำหน่าย ผู้โฆษณาชักจูงให้มีการเสพ ตลอดทั้งผู้สมรู้ร่วมคิดอื่นทั้งหลายด้วย อย่างแน่นอนที่สุด

คราวหน้า คณะศิษย์หลวงพ่อวัดปากน้ำ ฯ จะได้กล่าวถึงโทษทุกข์ในทางธรรมอันจะติดตามให้ผลแก่ผู้เสพ ผู้ผลิตและจำหน่าย ตลอดทั้งผู้โฆษณาชักจูงให้มีการเสพสิ่งเสพติดมึนเมาเหล่านี้ ว่าจะมีอย่างไรบ้าง สำหรับวันนี้ จะขอยุติการบรรยายแต่เพียงนี้ก่อน เพื่อให้ท่านผู้ฟังได้มีโอกาสฝึกเจริญภาวนาธรรมเพื่อความบริสุทธิ์กาย วาจา และใจ ยิ่ง ๆ ขึ้นไป

(ปฏิบัติภาวนา ซ้ำครั้งที่ ๑๘)

ครั้งที่ ๒๐

ศีลข้อที่ห้า (ต่อ) โทษ ทุกข์ อันเกิดแก่การผิดศีลข้อที่ห้า (ต่อ)

คราวก่อนนี้คณะศิษย์หลวงพ่อวัดปากน้ำฯ ได้กล่าวถึงอานิสงส์หรือคุณของการเจตนางดเว้นจากการเสพสิ่งเสพติดมึนเมา และโทษทุกข์อันจะเกิดตามมา เนื่องจากการเสพสิ่งเสพติดมึนเมาทั้งหลาย โดยเฉพาะอย่างยิ่ง โทษ ทุกข์ที่พอเห็น ๆ กันได้ในทางโลกไปแล้ว มาวันนี้ก็จะได้กล่าวถึงโทษ และทุกข์ อันเกิดแต่การเสพสิ่งเสพติดมึนเมาในทางธรรมต่อไป

ประการแรก อำนาจของสิ่งเสพติดมึนเมาต่าง ๆ จะทำลายสุขภาพ อนามัยของผู้เสพให้เสื่อมโทรมลง และมีจุดอ่อนให้โรคภัยเบียดเบียนได้มาก จึงย่อม**ไม่พร้อมที่จะประกอบความเพียรเพื่อพระธรรมที่วิเศษสูงสุดยิ่งแต่ไม่เป็นสิ่งอันบุคคลจะบรรลุได้ง่าย** นอกจากนี้ อำนาจของสิ่งเสพติดเหล่านี้ยังทำลายสมรรถภาพทางจิตใจให้เสื่อมทรามลง มักขาดสติสัมปชัญญะ และปัญญาก็พลอยมืดทึบลงด้วย ประกอบกับจิตใจที่อ่อนแอ เพราะต้องตกเป็นทาสของสิ่งเสพติดมึนเมาเหล่านั้นอีก ก็ยิ่งต้องทนทุกข์ทรมานอยู่ด้วยตัณหา คือความอยากที่จะเสพอยู่ร่ำไป คราใดที่ไม่ได้เสพตามอำนาจของตัณหา ก็จะต้องกระวนกระวายด้วยประการต่าง ๆ หาความสงบกายสงบใจได้ยาก **การจะเจริญภาวนาหรือพิจารณาสภาวะธรรมทั้งหลาย เพื่อให้เกิดปัญญารู้แจ้งในอรรถในธรรมตามความเป็นจริง เพื่อถอนความยึดมั่นถือมั่นด้วยตัณหา มานะ**

ทิฏฐิ อันเป็นเหตุแห่งทุกข์ให้หมดไป หรือดำเนินชีวิตไปสู่กระแสแห่งนิพพานอันเป็นความสงบสุขนั้น เป็นอันกระทำได้ยากหรือแทบจะไม่เห็นทางเอาเสียเลย กลายเป็นผู้มีปัญญาอันมืดบอด ที่เปิดทางให้กิเลส ตัณหา อุปาทานเข้าครอบงำได้โดยง่าย ทำให้รู้ผิด เห็นผิด คิดผิด พูดผิด และประพฤติผิดได้ง่ายและมากขึ้น จมดิ่งอยู่ในไตรวัฏฏ์ อันมี กิเลสวัฏฏ์ กรรมวัฏฏ์ และวิปากวัฏฏ์ กล่าวคือเกิดกิเลสตัณหา แล้วก็ประกอบอกุศลกรรม และได้รับผลจากอกุศลกรรม อันเป็นโทษ ทุกข์ทับทวียิ่ง ๆ ขึ้นไป ไม่มีที่สิ้นสุดจนกว่าจะสามารถเลิก–ละกิเลสเหล่านั้นได้และหมดเวรจากอกุศลกรรมทั้งหลายเหล่านั้นแล้ว

การที่แต่ละหน่วยของสังคมมนุษย์มีสมรรถภาพทางร่างกายและจิตใจที่เสื่อมทรามลง มีผู้ไร้สติสัมปชัญญะและปัญญา เห็นผิดเป็นชอบ พูดผิด คิดผิด ประพฤติผิด เพิ่มมากขึ้นเพียงใด สังคมหรือประเทศชาตินั้นย่อมขาดความสันติสุขและความร่มเย็นมากขึ้นเพียงนั้น ผู้ผลิต ผู้จำหน่าย ผู้โฆษณาชักชวนให้มีการเสพ สิ่งเสพติดมึนเมาทั้งหลายอันเป็นต้นเหตุของปัญหาที่กล่าวนี้ ย่อมพลอยได้รับผลกรรมอันเนื่องแต่อกุศลกรรมที่ตนได้ก่อขึ้นเช่นเดียวกัน ไม่มีทางหลีกเลี่ยงได้เลย

ประการที่สอง อำนาจของสิ่งเสพติดมึนเมา ทำลายสมรรถภาพของกายเนื้อหรือกายมนุษย์หยาบนี้อย่างไร ก็ทำลายสมรรถภาพทั้งทางกายและจิตใจของกายมนุษย์ละเอียดอย่างนั้นเหมือนกัน

หากท่านผู้ฟังได้เจริญภาวนาตามแนววิชชาธรรมกายนี้ จะพบความจริงอย่างหนึ่งว่า มนุษย์หรือสัตว์ทั้งหลาย มิใช่จะมีแต่กายเนื้อ

ที่เห็น ๆ กันอยู่เท่านั้นก็หาไม่ หากแต่ยังมีกายในกาย ที่ละเอียด ๆ ซ้อนอยู่ภายในเป็นชั้น ๆ แต่ไม่อาจแลเห็นได้ด้วยตาเนื้อซึ่งมีขีดความสามารถจำกัด ต้องเจริญภาวนาให้ใจหยุดนิ่งเป็นอารมณ์เดียว ณ ที่ศูนย์กลางกายเสียก่อน จึงจะสามารถเห็นสิ่งที่ละเอียดกว่าได้ด้วย "**ใจ**" หรือ "**ตาใน**"

กายในกาย กายแรก มีลักษณะหน้าตาเหมือนกายมนุษย์หยาบหรือกายเนื้อนี่ทุกประการ แต่สวย ละเอียด ประณีตกว่า อยู่ในท่ามกลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ ณ ที่ศูนย์กลางกายนั้นแหละ เมื่อกายมนุษย์หยาบแตกทำลายลง คือตายแล้ว **กายมนุษย์ละเอียด** หรือที่เรียกว่า **สัมภเวสี** ก็จะทำหน้าที่แสวงหาที่เกิดในภูมิใหม่ด้วยอำนาจของกรรมและตัณหาที่มีติดตัวไปตั้งแต่ยังมีชีวิตอยู่

การเสพสิ่งเสพติดมึนเมาอันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาท จิตใจย่อมถูกครอบคลุมด้วยกิเลส ตัณหาให้มัวหมอง นับเป็นอกุศลกรรม อำนาจแห่งอกุศลกรรมนี้ย่อมส่งผลให้ไปบังเกิดในทุคติภูมิ หรืออบายภูมิ อันหมายถึงที่ไม่สบายเหล่าใดในสี่เหล่าคือ เปรต นรก อสุรกาย หรือสัตว์ดิรัจฉานดังพุทธภาษิตที่ว่า **จิตฺเต สงฺกิลิฏฺเฐ ทุคติ ปาฏิกงฺขา** แปลความว่า **เมื่อจิตเศร้าหมองแล้ว ย่อมมีทุคคติเป็นที่หวัง**

การได้รับผลเป็นวิบากจากอกุศลกรรม หรือกรรมชั่วนี้ **ไม่แต่เฉพาะผู้เสพโดยตรงเท่านั้น ผู้ผลิต ผู้จำหน่าย ผู้โฆษณาชักจูงให้มีการเสพ หรือผู้สมรู้ร่วมคิดอื่น ที่เป็นเหตุให้มีการเสพสิ่งเสพติดมึนเมาทั้งหลาย ย่อมต้องได้รับผลหรือวิบากกรรมตามความหนักเบาแห่งอกุศลกรรมที่ตนได้ก่อขึ้นทั้งสิ้น**

เพื่อให้ท่านผู้ฟังได้ทราบประสบการณ์ของผู้เจริญภาวนาตามแนววิชชาธรรมกาย ซึ่งช่วยให้สามารถเจริญปัญญาจากการที่ได้ทั้งรู้และทั้งเห็นบ้าง จึงขอยกตัวอย่างการเห็นโทษของการเสพจนติด สิ่งเสพติดมึนเมาอันเป็นตั้งแห่งความประมาทมาเล่าสู่ท่านฟัง พอเป็นเครื่องประดับสติปัญญาไว้ดังต่อไปนี้

ก่อนอื่นใคร่จะขอให้ท่านผู้ฟังได้สังเกตตัวอย่างที่พอจะเห็นได้ง่าย ๆ จากชีวิตประจำวันเสียก่อน คือท่านลองสังเกตดูเด็ก ๆ ที่เกิดขึ้นมา หมายถึงในระยะที่มารดาของเด็กกำลังตั้งครรภ์อยู่ ถ้าเป็นระยะที่คู่สมรสกำลังมัวเมาหรือติดสิ่งเสพติดมึนเมา ท่านจะพบความจริงอย่างหนึ่งว่า เด็กที่เกิดมามักจะมีระดับสติปัญญาไม่เฉลียวฉลาดเท่ากับเด็กที่เกิดในระยะที่บิดามารดา ไม่เสพหรือติดสิ่งเสพติดมึนเมา ท่านผู้ฟังโปรดลองสังเกตดู

ทีนี้สำหรับประสบการณ์จากการเจริญภาวนาธรรมนั้นมีมาก แต่จะขอยกตัวอย่างในวันนี้สักตัวอย่างหนึ่ง เอาตัวอย่างผลจากการปฏิบัติธรรมของลุงจอนก็แล้วกัน ลุงจอนนี้เป็นชื่อสมมติ แต่เพราะเจ้าตัวไม่ประสงค์จะให้ออกนาม ก็ต้องขอเรียกชื่อสมมติ

คือเมื่อตอนปลายปีที่แล้วนี้ มีเจ้าหน้าที่ขับรถขององค์การต่างประเทศรายหนึ่ง ได้เสียชีวิตไป เพราะเมาสุรา แล้วตกลงไปในบ่อน้ำ เลยจมน้ำตายลงไปง่าย ๆ งั้นแหละ ทีนี้ฝ่ายบรรดาเพื่อนฝูงและญาติมิตร ต่างก็พากันสงสาร จึงรวบรวมปัจจัยกันเพื่อจะทำบุญอุทิศส่วนกุศลไปให้ และเพื่อน ๆ กลุ่มหนึ่งได้เคยร่วมปฏิบัติธรรมกับลุงจอนเสมอมา เกิดอยากรู้ว่าเพื่อนผู้ตายจะไปเกิดในภูมิใด ได้รับวิบาก จากกรรม อะไร จึงถามลุงจอนดู โดยบอกแต่เพียงชื่อกับอายุ

ของผู้ตาย ส่วนลุงจอนนั้นไม่เคยได้รู้จักกับผู้ตายมาก่อน และก็ไม่ได้ทราบประวัติของผู้ตายอีก

ในขณะที่กำลังเจริญภาวนาอยู่ด้วยกัน จวนจะถึงเวลาหยุดพัก ลุงจอนได้ตรวจดูกำเนิดของผู้ตาย ก็พบว่า ผู้ตายได้ไปบังเกิดอยู่ในนรก เพราะเวรสุรา จึงได้กล่าวแก่ผู้เจริญภาวนา ในขณะนั้นว่า "เจ้านี่ เห็นจะอยู่ที่ไม่สบาย ขอให้พวกเราทั้งหลายจงตั้งใจอุทิศส่วนกุศลในการรักษาศีล บริจาคทาน และการเจริญภาวนาธรรมในวันนี้ให้แก่ผู้ตายให้เต็มที่ เพราะเพื่อนเราผู้นี้ประพฤติผิดศีล โดยเฉพาะศีลข้อสุราเมรัยไว้มากตั้งแต่ยังมีชีวิตอยู่ แต่ขอทุกคนอย่าได้บอกความนี้แก่ญาติพี่น้องของผู้ตาย ให้เป็นที่เศร้าหมองเลย"

คำกล่าวของลุงจอน ตรงกับการดำเนินชีวิตของผู้ตาย ซึ่งชอบดื่มสุราเป็นประจำจนติดแล้วต้องเสียชีวิตลงเพราะเมาสุรา จนตกลงไปในบ่อน้ำ และจมน้ำตายดังกล่าว ยังความตื่นเต้นแก่ผู้รับฟังเป็นอันมาก นี่ก็เป็นตัวอย่างของทุกข์ที่ติดตามให้ผล เนื่องแต่การเสพสิ่งเสพติด มึนเมา ที่สามารถจะรู้เห็นได้ด้วยการเจริญภาวนาตามแนววิชชาธรรมกายนี้

อนึ่ง ใคร่จะเรียนต่อท่านผู้ฟังทั้งหลายอีกด้วยว่า สำหรับท่านผู้ทรงคุณวุฒิ มีอภิญญาและวิชชาแก่กล้าแล้ว มักจะตรวจพบเสมอว่า **สำหรับผู้ที่มีเวรสุราหรือยาเสพติดมึนเมาเหล่านี้ เมื่อพ้นเวรจากนรกแล้ว ภายหลังได้เกิดมาเป็นมนุษย์อีก ก็ยังไม่หมดเวร เพราะกายละเอียดหรือกายสัมภเวสี ซึ่งเป็นกายที่จะมาปฏิสนธิอีกนั้น ได้พกเอาความเสื่อมสมรรถภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจมาตั้งแต่อดีตชาติ ที่เคยได้เสพและติดสิ่งเสพติด**

มึนเมาให้โทษมาก่อนนั้นมาด้วย เป็นผลให้เกิดมาเป็นคนปัญญาอ่อน ปัญญาทึบต่ำทราม ขี้หลงขี้ลืม ตามความหนักเบาแห่งกรรมที่ได้กระทำขึ้นตั้งแต่ชาติก่อน ๆ นั้นอีกด้วย

วิบากกรรมทั้งหลายตามที่กล่าวมานี้ มิใช่จะเกิดแต่กับผู้เสพเท่านั้นก็หาไม่ ผู้ผลิต ผู้จำหน่าย ผู้โฆษณาชักจูงให้มีการเสพ ตลอดทั้งผู้ช่วยเหลือให้ความร่วมมือต่าง ๆ โดยวิธีใด ๆ ก็ตาม ต่างก็จะต้องได้รับผลจากอกุศลกรรมเป็นวิบากติดตามตนไป ตามส่วนแห่งอกุศลกรรมที่ตนได้เป็นต้นเหตุหรือนำทางอันมิชอบนั้นด้วย

นี่แหละท่านผู้ฟังทั้งหลาย **ความไม่รู้** หรือ **"อวิชชา" เป็นเหตุให้บุคคลหรือสัตว์โลกประกอบอกุศลกรรม ด้วยว่าอวิชชาเป็นเหตุให้เกิดตัณหา และอุปาทาน แล้วก็ได้รับความทุกข์ทรมานต่อ ๆ ไปไม่มีสิ้นสุด**

บัณฑิตจึงไม่ประมาท หมั่นรักษาศีลให้บริสุทธิ์ เจริญภาวนาเพื่อชำระจิตใจให้บริสุทธิ์จากนิวรณ์ธรรม และกระทำปัญญาให้รู้แจ้งในสัจจธรรมและในทางเจริญ ทางเสื่อม ดำเนินชีวิตไปสู่กระแสแห่งนิพพาน อันเป็นผลให้ได้รับความสันติสุขและร่มเย็น ด้วยประการฉะนี้

เมื่อท่านผู้ฟังทั้งหลายได้เข้าใจดังนี้แล้ว ก็จงตั้งใจรักษาศีลและฝึกเจริญภาวนาธรรมต่อไป

(สอนภาวนาซ้ำครั้งที่ ๑๘)

ครั้งที่ ๒๑

สรุปอานิสงส์ของการรักษาศีล และโทษของการผิดศีล

เมื่อครั้งก่อน ๆ คณะศิษย์หลวงพ่อวัดปากน้ำ ก็ได้บรรยายถึงการรักษาศีล ๕ หรือเบญจศีล ว่ามีระเบียบปฏิบัติที่ควรรู้อย่างไรบ้าง อานิสงส์หรือคุณค่าของการรักษาศีลแต่ละข้อมีอย่างไร โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การรักษาศีลสามารถช่วยส่งเสริมสันติสุขให้แก่ทั้งผู้ปฏิบัติเอง แก่ครอบครัว และแก่สังคม ประเทศชาติอย่างไร และถ้าหากประพฤติผิดศีล จะได้รับโทษ ทุกข์อันจะติดตามมาแก่ตนเอง และแก่ผู้อื่น ตลอดทั้งก่อให้เกิดปัญหาแก่สังคมและประเทศชาติอย่างไร ไปแล้ว ศีล ๕ หรือเบญจศีลที่ได้บรรยายไปแล้วนั้น นับเป็นคุณธรรมเบื้องต้นของมนุษย์ เป็นรากฐานของความดี เป็นประมุขของกัลยาณธรรมทั้งปวง จึงควรที่สาธุชนจะพึงตั้งใจศึกษาให้เข้าใจ ทั้งในเหตุและผลที่บุคคลพึงปฏิบัติและควรรักษาให้บริสุทธิ์และสมบูรณ์อยู่เสมอ

วัตถุประสงค์อันสำคัญยิ่งของการรักษาศีล ก็เพื่อเป็นเครื่องละบาปอกุศลจึงเป็นกิจที่บัณฑิตพึงกระทำ เพื่อความสงบและความบริสุทธิ์กายและวาจา อันจะเป็นผลให้ใจสงบด้วย ใจที่สงบย่อมสามารถจะได้รับการฝึกฝนให้หยุดเป็นสมาธิได้ง่าย เป็นทางชำระจิตใจให้สะอาดบริสุทธิ์จากนิวรณ์ธรรมทั้งหลาย และใจที่สะอาดบริสุทธิ์จากนิวรณ์ธรรมแล้ว ย่อมสามารถเห็นอรรถเห็นธรรมได้โดยชัดแจ้ง ช่วยให้เจริญปัญญารู้แจ้งในสัจจธรรม และวิมุตติหลุดพ้นจาก

อาสวะ เป็นทางดับทุกข์อันถาวร และ**เป็นทางให้ได้มรรค ผล นิพพาน**

และในขณะเดียวกัน การรักษาศีลยังเป็นเหตุให้เกิดคุณค่าหรืออานิสงส์อื่น ๆ เป็นผลพลอยได้อีกหลายประการ ดังต่อไปนี้

๑. **โภคสมฺปทา** เป็นเหตุให้ได้ทรัพย์สมบัติ ข้าทาสบริวาร เป็นต้น เพราะเป็นผู้มิได้ประมาท

๒. **กลฺยาณกิตฺติ** เป็นเหตุให้มีชื่อเสียงเกียรติคุณฟุ้งเฟื่องไปในทุกทิศานุทิศ

๓. **สมฺหวิสารทํ** เป็นเหตุให้เป็นคนแกล้วกล้า องอาจ เมื่อเวลาเข้าสังคม เพราะเป็นบุคคลที่ปราศจากโทษ ผู้อื่นติเตียนมิได้

๔. **อสมฺมุฬฺหํ** เป็นเหตุให้มีสติ ไม่หลง ในเวลาใกล้ตาย เรื่องนี้ใคร่จะขยายความขึ้นอีกสักเล็กน้อย คือว่า ขณะที่มนุษย์หรือสัตว์ใกล้จะตายนั้นมักจะเกิดอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่งใน ๓ ประการ คือ **กรรมอารมณ์** ได้แก่กุศลและอกุศลกรรมที่เคยทำมาแต่อดีต มาปรากฏขึ้นในจิตของผู้จะตาย อย่างหนึ่ง **กรรมนิมิตอารมณ์** คือนิมิตของกรรมที่ตนเองเคยกระทำมาเป็นอาจิณ มาปรากฏเป็นนิมิตให้เห็น อย่างหนึ่ง หรือ **คตินิมิตอารมณ์** ได้แก่อารมณ์ที่จะได้รับหรือได้เสวยในภพใหม่มาปรากฏให้เห็นเมื่อตอนใกล้จะตายอีกอย่างหนึ่ง ทั้งนี้เป็นไปตามอำนาจของกรรมตามสมควร และอารมณ์เหล่านี้เองที่ทำให้จิตของผู้ที่ใกล้จะตายเศร้าหมองหรือผ่องใส กล่าวคือ

หากผู้ที่กำลังจะตายนั้น เคยประกอบกุศลกรรม คือกรรมดีมามากในระหว่างที่ยังมีชีวิตอยู่ ในขณะที่จิตเข้าสู่มรณสันตติวิถีนั้น จิต

ก็จะนึกถึงแต่คุณความดีที่ได้เคยสร้างสมอบรมมา หรือเห็นนิมิตอารมณ์อันเกิดแต่กรรมดีมาปรากฏขึ้นในจิต ทำให้จิตใจผ่องใสด้วยกุศลกรรมที่ได้เคยทำมา เมื่อจุติคือจิตเคลื่อนจากร่างก็จะไป **สู่สุคติ** อันเป็น **ทางไปดี** ได้แก่โลกมนุษย์หรือเทวโลกเป็นต้น ดังพุทธบาลีที่ว่า **จิตฺเต อสงฺกิลิฏฺเฐ สุคติ ปฏิกงฺขา แปลความว่า เมื่อจิตไม่เศร้าหมองแล้ว ย่อมมีสุคติเป็นที่หวัง**

แต่ในทางตรงกันข้าม สำหรับผู้ที่ได้ประกอบอกุศลกรรม คือกรรมชั่ว เป็นต้นว่าประพฤติผิดศีล มามาก เมื่อขณะใกล้จะตายก็จะนึกถึงแต่กรรมชั่ว หรือนิมิตอารมณ์จากกรรมชั่วมาปรากฏให้เห็น ทำให้จิตใจหดหู่เศร้าหมอง บางรายก็จะมีอาการสะดุ้งหวาดกลัว หรือหลงเพ้อคลั่งด้วยอาการต่าง ๆ เมื่อจุติย่อมมีทุคคติเป็นที่ไป ดังพุทธบาลีที่ว่า **จิตฺเต สงฺกิลิฏฺเฐ ทุคฺคติ ปฏิกงฺขา แปลความว่า เมื่อจิตเศร้าหมองแล้ว ย่อมมีทุคติเป็นที่หวัง คำว่าทุคติ** หมายถึงทางไปไม่ดีได้แก่อบายภูมิทั้ง ๔ มี เปรต นรก อสุรกาย และสัตว์ดิรัจฉาน เป็นต้น

ผู้รักษาศีล ย่อมเป็นผู้มีสติ ไม่หลงในเวลาใกล้จะตาย และไม่ต้องไปบังเกิดในทุคติภูมิโดยเหตุนี้ **จึงพึงมั่นใจได้ว่า การรักษาศีลอย่างน้อยศีล ๕ ให้บริสุทธิ์และสมบูรณ์อยู่เสมอนั้น ย่อมเป็นการช่วยปิดทางหรือประตูอบาย ได้เป็นอย่างดี**

๕. **สุคติปรายนํ** เป็นเหตุให้เกิดในสุคติ ดังที่ได้กล่าวมาแล้ว

๖. **มลวิโสธนํ** การรักษาศีล เป็นเครื่องชำระมลทินโทษที่ติดอยู่ในจิตสันดานให้บริสุทธิ์ขึ้น

๗. **ปริฬาหวูปสมนํ** การรักษาศีล เป็นเครื่องระงับความเร่าร้อน กระวนกระวายภายใน คือกิเลส ได้แก่ อภิชฌา พยาบาท ราคะ โลภะ โทสะ เป็นต้น

๘. **ภยวิธมนํ** เป็นเครื่องกำจัดภัยอันตราย คือตนก็จะมิได้ติเตียนตน และผู้อื่นก็จะมาติเตียนมิได้

๙. **ปาโมชฺชํ** การรักษาศีลจึงยังความสรรเสริญ ปีติปราโมทย์แก่ตน ทำให้จิตใจเบิกบาน แจ่มใส ไม่ขุ่นมัว **อันเป็นเหตุให้จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิได้เร็วอีกด้วย**

เพราะฉะนั้น ผู้หวังความสุข ความสงบ และสมบัติดังกล่าว โดยเฉพาะอย่างยิ่ง **โลกุตตรสมบัติ** พึงรักษาศีลของตนให้บริสุทธิ์และสมบูรณ์ดี ไม่ให้ด่าง ไม่ให้พร้อย ด้วยประการทั้งปวง พึงรักษาให้ดีเท่าชีวิต เหมือนนกต้อยตีวิดรักษาไข่ เหมือนจามรีรักษาขน เหมือนมารดารักษาบุตรน้อย และเหมือนคนผู้มีตาดีข้างเดียวที่ระวังรักษาดวงตาของตนฉะนั้น เมื่อปฏิบัติได้ดังนี้ ย่อมจะได้รับประโยชน์สมความปรารถนา ดังที่ได้กล่าวมาแล้ว

ต่อแต่นี้ไปจึงขอทุกท่านจงตั้งใจสมาทานศีล และฝึกเจริญภาวนา เพื่อความบริสุทธิ์กาย วาจาและใจ ต่อไป

ภาคปฏิบัติภาวนา

เมื่อทุกท่านได้ตั้งใจสมาทานศีลแล้ว ก็จงตั้งใจเจริญภาวนาต่อไป

ขอทุกท่านจงเตรียมนั่งในท่าขัดสมาธิ เอาเท้าขวาวางทับเท้าซ้าย มือขวาวางอยู่บนมือซ้ายที่หน้าตัก ให้นิ้วชี้ขวาจดพอดีกับ

หัวแม่มือซ้าย ตั้งกายให้ตรง ดำรงสติมั่นและตั้งสติให้มีหน้ารอบ หายใจลึก ๆ พอสบาย แล้วปล่อยกายตามสบาย แล้วให้ทุกท่านรวมใจ อันประกอบด้วย ความเห็น ความจำ ความคิดและรู้ ให้รวมหยุด เป็นจุดเดียวกัน ณ ที่ศูนย์กลางกาย มีที่หมายเป็นจุดเล็กใสเท่าปลาย เข็มอยู่เหนือระดับสะดือสองนิ้วมือ ให้รวมใจไปหยุดในหยุดลงที่นั่น พร้อมด้วยกำหนดบริกรรมนิมิต คือนึกให้เห็นด้วยใจ เป็นดวงแก้ว กลมใสประมาณเท่าฟองไข่ไก่ขึ้นที่นั่น และบริกรรมภาวนา คือนึกว่า ในใจว่า "สัมมาอะระหัง" ๆ ๆ ๆ เพื่อประคองนิมิตนั่นไว้เรื่อย "สัมมา อะระหัง" ๆ ๆ ตรึกนึกให้เห็นดวงที่ใส ใจอยู่ในกลางดวงที่ใสนั่น ไปเรื่อย ภาวนาไปร้อยครั้งพันครั้ง ไม่ต้องสนใจใยดีกับเหตุการณ์ ภายนอกใด ๆ ทั้งสิ้นเชียว

ส่วนผู้ที่ถึงธรรมกาย เจริญภาวนาได้ถึง ๑๘ กาย และฝึกพิสดาร กายจนสุดหยาบสุดละเอียดแล้ว ก็จงฝึกซ้อนกาย-สับกายต่อไป เพื่อ เป็นพื้นฐานสำคัญของการเจริญวิชชาที่ละเอียด ๆ ได้ดียิ่งขึ้น ก่อนอื่น ให้รวมใจของทุกกายให้อยู่ ณ ศูนย์กลางกายพระอรหัตองค์ที่ละเอียด ที่สุด แล้วให้เอากายที่ละเอียดที่สุดหรือใหญ่ที่สุด ซ้อนเข้าไปในกาย ที่ละเอียดรองลงมา หรือที่หยาบกว่า เล็กกว่า เป็นต้นว่า เอากาย อรหัตสุดละเอียดซ้อนเข้าไปในกายอรหัตที่หยาบกว่า, แล้วก็เอากาย อรหัตหยาบซ้อนเข้าไปในกายพระอนาคามีละเอียด และกายพระ อนาคามีหยาบ, เอากายพระอนาคามีหยาบซ้อนเข้าไปในกายพระสกิ-ทาคามีละเอียด และพระสกิทาคามีหยาบ, เอากายที่ละเอียดซ้อน เข้าไปในกายที่หยาบกว่าไปเรื่อย จนถึงกายมนุษย์หยาบ โดยให้

ศูนย์กลางกายและดวงธรรมของทุกกายตรงกันหมด เป็นจุดเดียวกัน นี้เรียกว่า **ซ้อนกาย**

แล้วทีนี้ให้เอากายหยาบ คือเริ่มตั้งแต่กายมนุษย์หยาบ ซ้อน เข้าไปในกายที่ละเอียดกว่า คือกายมนุษย์ละเอียด, แล้วก็กายมนุษย์ ละเอียดซ้อนเข้าไปในกายทิพย์หยาบ ทิพย์ละเอียด เป็นการเอา กายเล็กซ้อนกลับเข้าไปในกายใหญ่กว่า เรื่อย ๆ เข้าไปจนถึงกายพระ อรหัตละเอียด นี่เรียกว่า **สับกาย**

ทีนี้ถ้าจะให้ดียิ่งขึ้นไปอีก ก็ให้พิสดารกายจนสุดหยาบสุดละเอียด เสียก่อน แล้วจึงซ้อนกายสุดละเอียดในขณะที่พิสดารกายลงมาจน ถึงกายสุดหยาบ แล้วจึงสับกายสุดหยาบในขณะที่พิสดารกายไปจนถึง กายสุดละเอียด เรียกว่า **ซ้อนสับทับทวี** โดยวิธีนี้จะทำให้ทั้งกาย และดวงธรรมของกายสุดหยาบสุดละเอียดใสสะอาดบริสุทธิ์ดี และมี สมาธิที่มั่นคง เป็นทางเจริญวิชชาได้อย่างกว้างขวาง ไม่มีประมาณ เมื่อได้ซ้อนสับทับทวีกายสุดหยาบสุดละเอียดจนใสสะอาดดีแล้ว ก็ให้ เข้ารูปฌาน ๔ โดยอนุโลมและปฏิโลม ดังที่ได้อธิบายมาแล้วให้ ชำนาญ ให้ดำเนินไปเรื่อยเชียวนะ

ส่วนผู้ที่ยังไม่ถึงธรรมกาย และกำลังกำหนดบริกรรมนิมิตและ บริกรรมภาวนาอยู่นั้น ก็ให้ปล่อยใจให้ดิ่งลงไปเรื่อย พยายามกำหนด บริกรรมนิมิตและบริกรรมภาวนาคู่กันไปเสมอ ให้คอยมีสติรู้เท่าทัน ในนิวรณ์ธรรม พยายามทำใจให้โปร่งเบา และถ้าสามารถทำใจให้ สว่างดุจกลางวันได้ยิ่งดี จะได้ไม่ง่วง และจะช่วยกำจัดความรู้สึกทึม ๆ ได้เป็นอย่างดี ภาวนาไปเรื่อย "สัมมาอะระหัง" ๆ ๆ พร้อมด้วยตรึก นึกถึงดวงที่ใส ใจอยู่ในกลางดวงที่ใสนั่นไว้เรื่อย ไม่ช้าใจก็จะรวม

หยุดเป็นสมาธิ ณ ที่ศูนย์กลางกายเอง แล้วจะค่อย ๆ ปรากฏเห็นดวงใสแจ่มบังเกิดขึ้น คือ ดวงปฐมมรรค หรือดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ ใสบริสุทธิ์เท่าฟองไข่แดงของไก่ อย่างเล็กเท่าดวงดาวในอากาศ อย่างใหญ่เท่าดวงจันทร์ดวงอาทิตย์

ภายในดวงใสนั้น จะเห็นศูนย์อยู่ ๕ ศูนย์ คือศูนย์กลาง ศูนย์ข้างหน้า ศูนย์ข้างขวา ศูนย์ข้างหลัง และศูนย์ข้างซ้าย เป็นดวงกลมใสดวงเล็ก ๆ ลอยอยู่ภายในดวงปฐมมรรคนั่นแหละ และมีสายใยเส้นเล็ก ๆ ใสบริสุทธิ์เชื่อมจากศูนย์ทั้ง ๔ ที่ลอยอยู่ไปยังดวงใสที่ตรงกลางอีกทีหนึ่ง ดวงใสเล็กเหล่านี้คือธาตุละเอียด คืออากาศธาตุ ธาตุน้ำ ธาตุดิน ธาตุไฟ และธาตุลม ตามลำดับ ธาตุส่วนละเอียดนี้เองที่ทำหน้าที่ควบคุมธาตุส่วนหยาบของร่างกายให้อยู่ในสภาวะปกติหรือเหมาะสม ได้แก่ส่วนที่เป็นช่องว่าง ของเหลว ของแข็ง อุณหภูมิและส่วนที่แก๊ส ที่ประกอบกันเป็นร่างกายมนุษย์

เมื่อท่านได้เห็นดวงใสแจ่มบังเกิดขึ้นอย่างนี้ละก็ ให้หยุดบริกรรมภาวนาว่า "สัมมาอะระหัง" นั้นเสีย แล้วให้แตะใจเบา ๆ คืออย่าเพ่งแรง ให้จรดใจเบา ๆ ลงไปที่ศูนย์กลางดวงปฐมมรรคนั่นแหละ นิ่งอยู่ในกลางของกลางจุดเล็กใสเท่าปลายเข็มนั่นแหละ พอใจหยุดถูกส่วนเข้า ดวงธรรมนี้ก็จะว่างหายไป แล้วจะปรากฏดวงใสละเอียดยิ่งกว่าบังเกิดขึ้นมาแทนที่ คือดวง **ศีล** เป็นศีลในทางปฏิบัติ ซ้อนอยู่ในกลางดวงปฐมมรรคนั่นแหละ พอใจหยุดถูกส่วนเข้าก็จะสามารถเห็นได้ ทีนี้ให้รวมใจหยุดในหยุดลงไป ณ ที่จุดศูนย์กลางดวงศีลต่อไปอีก พอใจหยุดถูกส่วนเข้าก็จะเห็นดวง **สมาธิ** ผุดขึ้นมาแทนที่ ใสละเอียดยิ่งนัก เมื่อใจหยุดในหยุดลงไป ณ ที่กลางดวงสมาธิ หยุดได้

ถูกส่วนเข้า ก็จะเห็นดวง **ปัญญา** ใสละเอียดและมีรัศมีสว่างยิ่งขึ้นไปอีก หยุดในหยุดลงไป ณ ที่ศูนย์กลางดวงปัญญา พอถูกส่วนเข้าก็จะเห็น ดวง **วิมุตติ** แล้วก็ ดวง **วิมุตติญาณทัศนะ** ต่อไปตามลำดับใสละเอียดและมีรัศมีสว่างยิ่งนัก พอใจหยุดในหยุดลงไป ณ ที่ศูนย์กลางดวงวิมุตติญาณทัศนะ ถูกส่วนเข้า ดวงนี้ก็จะว่างหายไป แล้วจะปรากฏกายมนุษย์ละเอียดบังเกิดขึ้นมาแทนที่ สวยบริสุทธิ์ยิ่งกว่ากายมนุษย์หยาบ นั่งในท่าขัดสมาธิ หันหน้าไปทางเดียวกันกับเรา หรือบางรายอาจจะเห็นกายธรรม มีลักษณะเหมือนพระพุทธรูปใสอย่างเล็กประมาณคืบหนึ่ง อย่างโตถึง ๕ วาหรือกว่านั้นบังเกิดขึ้นเป็นพระพุทธรูปเกตุดอกบัวตูม อยู่ในท่าขัดสมาธิเหมือนกัน

ไม่ว่าท่านจะเห็นกายละเอียดกายใดก็ตาม จงจรดใจเบา ๆ ลงไปที่ศูนย์กลางกายใหม่นั้นเสมอ แล้วก็จะเห็นดวงธรรม ก็ให้น้อมใจไปหยุดในหยุด ณ ที่ศูนย์กลางดวงธรรม ต่อ ๆ ไปอีกเรื่อย ๆ เรียกว่าเข้ากลางของกลาง ๆ ๆ ไม่มีถอยหลังกลับ แล้วท่านจะเห็นดวงธรรมและกายที่ใสสะอาด ละเอียด ประณีต และมีขนาดใหญ่ขึ้นไปตามลำดับ ได้แก่กายทิพย์หยาบ กายทิพย์ละเอียด, กายรูปพรหมหยาบ กายรูปพรหมละเอียด, กายอรูปพรหมหยาบ กายอรูปพรหมละเอียด,

เมื่อผ่านกายโลกีย์ทั้ง ๘ กายดังที่กล่าวมานี้แล้ว ต่อไปก็จะถึงกายธรรม ซึ่งมีลักษณะเหมือนพระพุทธรูปเกตุดอกบัวตูม ขาวใสบริสุทธิ์ และมีรัศมีปรากฏ ขนาดหน้าตัก ความสูงและเส้นผ่าศูนย์กลางดวงธรรมเท่ากัน คือกายธรรมโคตรภูหยาบ ธรรมโคตรภูละเอียด มีขนาดเกือบ ๕ วา, และเมื่อรวมใจหยุดในหยุด ณ ศูนย์กลางดวงธรรม แล้วก็ดวงศีล ดวงสมาธิ ดวงปัญญา ดวงวิมุตติ และ

ดวงวิมุตติญาณทัศนะของกายธรรมโคตรภูละเอียดไปแล้ว ก็จะถึงกายธรรมพระโสดาหยาบ กายธรรมพระโสดาละเอียด ซึ่งมีขนาดหน้าตัก ความสูงและเส้นผ่าศูนย์กลางดวงธรรม ๕ วาเต็ม

โดยวิธีเข้ากลางของกลาง ผ่านดวงศีล ดวงสมาธิ ดวงปัญญา ดวงวิมุตติ และวิมุตติญาณทัศนะต่อ ๆ ไปอีก ก็จะถึงกายธรรมพระสกิทาคามีหยาบ พระสกิทาคามีละเอียด ซึ่งมีขนาด ๑๐ วา, แล้วก็จะถึงกายธรรมพระอนาคามีหยาบ พระอนาคามีละเอียด ซึ่งมีขนาด ๑๕ วา, และกายพระอรหัตหยาบ พระอรหัตละเอียด ซึ่งมีขนาดหน้าตัก ความสูง และเส้นผ่าศูนย์กลางดวงธรรม ๒๐ วา

รวมเป็น ๑๘ กาย เป็นอย่างน้อย ทีนี้เมื่อถึงธรรมกายพระอรหัตละเอียดนี้แล้ว ก็ให้รวมใจหยุดในหยุด กลางของหยุดในหยุดต่อ ๆ ไปอีก ก็จะถึงกายธรรมที่ละเอียด ๆ ต่อไปอีกจนนับกายไม่ถ้วน

ไม่ว่าท่านจะเจริญภาวนาได้ถึงดวงธรรมหรือกายที่สุดละเอียดกายใด ก็จงพยายามจรดใจไว้ ณ ศูนย์กลางกายที่สุดละเอียดอยู่เสมอ ให้เห็นใสละเอียดอยู่เสมอทุกอิริยาบถ คือไม่ว่าจะเดิน จะยืน จะนั่ง หรือจะนอนก็ให้เห็นใสละเอียดอยู่เสมอ แล้วท่านจะประจักษ์ในคุณค่าของการเจริญภาวนาดังที่กล่าวนี้ด้วยตัวของท่านเอง สำหรับวันนี้ อาตมาจะขอยุติการสอนภาวนาแต่เพียงนี้ก่อน โปรดติดตามรับฟังตอนต่อไปในคราวหน้า

(ให้พร) สพฺเพ พุทฺธา พลปฺปตฺตา.....ฯ

ภวตุ สพฺพมงฺคลํ.....ฯ

ครั้งที่ ๒๒

การรักษาศีลในระดับต่าง ๆ กัน

เมื่อคราวก่อน คณะศิษย์หลวงพ่อวัดปากน้ำฯ ก็ได้มาบรรยายสรุปถึงการรักษาศีล โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ได้กล่าวถึงวัตถุประสงค์ที่สำคัญของการรักษาศีล และอานิสงส์หรือคุณค่าของการรักษาศีลจบไปแล้ว

วันนี้จะได้บรรยายถึงการรักษาศีลในระดับต่าง ๆ กัน กล่าวคือ การรักษาศีลขั้นหยาบ ๆ เรียกว่า **หีนศีล** ขั้นกลาง ๆ เรียกว่า **มัชฌิมศีล** และการรักษาศีลขั้นละเอียด เรียกว่า **ปณีตศีล** ว่ามีลักษณะแตกต่างกันอย่างไร และท่านสาธุชนควรพยายามรักษาศีลให้บริสุทธิ์และสมบูรณ์อย่างไร จึงจะเป็นผลดีแก่ตนเองยิ่ง ๆ ขึ้นไป

การรักษาศีล ซึ่งประกอบด้วยภูมิปัญญาอันต่ำ ไม่เข้าใจในเหตุและผลที่ตนพึงรักษา และยังประกอบด้วยอาสวะกิเลส ตัณหา เป็นต้นว่า รักษาศีลด้วยความปรารถนาในลาภ ยศ สรรเสริญ สุข หรือสมบัติในภพ เช่นว่า จะได้ไปบังเกิดเป็นเทพบุตร เทพธิดา หรือการรักษาศีลด้วยมานะทิฏฐิ เช่นว่า เพื่อยกตนข่มผู้อื่นดังนี้ ได้ชื่อว่า การรักษาศีลขั้นหยาบ คือ **หีนศีล**

การรักษาศีล อันประกอบด้วยภูมิปัญญาปานกลาง พอจะเข้าใจเหตุและผลที่บุคคลพึงต้องรักษาศีล รู้อานิสงส์ของการรักษาศีลและโทษของการผิดศีลพอประมาณ มุ่งรักษาศีลเพื่อให้เป็นบุญ หรือโลกียศีล ซึ่งผู้รักษา แม้จะยังมีอาสวะอยู่ แต่ก็เบาบาง มิใช่มุ่งรักษาศีลเพื่อไว้ข่มผู้อื่น ดังนี้ ได้ชื่อว่า **มัชฌิมศีล** คือศีลชั้นกลาง

ส่วนท่านผู้รักษาศีลซึ่งประกอบด้วยปัญญาอันอุดม เข้าใจในอานิสงส์ของศีลและโทษของการผิดศีลเป็นอย่างดี มุ่งรักษาศีลเพื่อเป็นเครื่องละบาปอกุศล หรือโลกุตตรศีล ซึ่งผู้รักษาเป็นพระอริยเจ้าผู้สิ้นอาสวะแล้ว เรียกว่า **ปณีตศีล** คือศีลขั้นละเอียด

เพราะฉนั้น บัณฑิตจึงเพียรพยายามรักษาศีลให้เจริญเป็นขั้น ๆ ขึ้นไป จากขั้นหยาบไปขั้นกลางและละเอียด เพื่อเป็นเครื่องละบาปอกุศล และพาตนไปสู่ความเป็นอริยะ ด้วยเหตุนี้ อาตมาจึงขอแนะนำให้ท่านสาธุชนทั้งหลายพยายามรักษาศีลให้บริสุทธิ์และสมบูรณ์ ดังพระอริยเจ้าซึ่งทรง **อริยกันตศีล** แม้แต่การรักษาศีล ๕ หรือเบญจศีล, "อริยกันตศีล" คือศีลที่ประกอบด้วยคุณลักษณะ ๘ ประการดังต่อไปนี้

๑. **อขัณฑะ** คือ**ศีลไม่ขาด** ซึ่งหมายถึงไม่ล่วงสิกขาบทข้อต้นหรือข้อปลายข้อใดข้อหนึ่ง และที่ว่า "ไม่ล่วงสิกขาบท" นั้นหมายความรวมทั้ง "ไม่ล่วงสิกขาบทเอง" "ไม่ใช้ให้ผู้อื่นล่วงสิกขาบท" และ "ไม่ยินดีที่ผู้อื่นกระทำการล่วงสิกขาบท"

๒. **อฉิททะ ศีลไม่ทะลุ** อันหมายถึง ไม่ล่วงสิกขาบทข้อกลาง ๆ

๓. **อสพละ ศีลไม่ด่าง** คือไม่ขาดเป็นหมู่ ๆ หมู่ละหลายสิกขาบท และหลายหมู่

๔. **อกัมมาสะ ศีลไม่พร้อย** เพราะไม่ขาดแห่งละสิกขาบทหลาย ๆ แห่ง

๕. **ภุชิสสะ ศีลเป็นไท** คือไม่เป็นทาสตัณหา ไม่รักษาศีลแบบการค้า มุ่งเอาเครื่องตอบแทนต่าง ๆ

๖. **วิญญุปสัฏฐะ ศีลที่ผู้รู้สรรเสริญ** เป็นศีลที่ใช้ได้ เพราะผู้รู้ท่านใคร่ครวญเสียก่อนจึงสรรเสริญว่าดี ว่าชอบ

๗. **อปรามัฏฐะ ศีลที่ไม่ถูกลูบคลำด้วยตัณหาทิฏฐิ** หมายถึงศีลที่ตัณหาไม่แตะต้อง ทิฏฐิมานะไม่แตะต้องเป็นต้นว่าไม่ถือศีลเพราะความอยาก จนเป็นเหตุให้กระด้างกระเดื่อง หรือเป็นเครื่องยกตนข่มผู้อื่น และ

๘. **สมาธิสังวัตตนิกะ ศีลที่เป็นไปพร้อมเพื่อสมาธิ** คือเป็นศีลที่ผู้รักษาเอาใจใส่พิจารณาตรวจสอบอยู่เสมอ ดุจดังโคแม่ลูกอ่อนใส่ใจดูแลลูกไม่ห่างตา แม้บดเอื้อง ตาก็คอยชำเลืองดูลูก กิริยาที่พิจารณาศีลเช่นนี้ นับเข้าในสีลานุสสติกรรมฐาน และจิตใจของผู้มีศีลอย่างนี้ใกล้สมาธิ และศีลเช่นนี้ เป็นฐานรองรับสมาธิได้ดีทีเดียว

องค์ศีลอันประกอบด้วยคุณลักษณะ ๘ ประการที่กล่าวมานี้ นับว่าเป็นศีลบริสุทธิ์ คือ **วิสุทธิศีล** อันจะนำไปสู่ความบริสุทธิ์แห่งจิต คือ **วิสุทธิจิต** และความบริสุทธิ์แห่งปัญญารู้แจ้ง คือ **วิสุทธิปัญญา** สามารถช่วยให้บรรลุมรรค ผล นิพพานต่อไป พระพุทธองค์จึงได้ตรัสแก่ภิกษุทั้งหลายที่เชตวัน (มีมาใน **มหาอารวัคค์ สังยุตตนิกาย** พระไตรปิฎกเล่ม ๑๙ หน้า ๔๖ ข้อ ๑๗๖) ว่า

"ภิกษุทั้งหลาย เรายังมองไม่เห็นธรรมชนิดอื่นแม้สักอย่างหนึ่ง ที่จะทำอริยอัฏฐังคิกมรรคอันยังไม่เกิด ให้บังเกิดขึ้น และที่เกิดขึ้นแล้ว ให้ถึงความเจริญเต็มที่ เหมือนอย่างศีลสมบัติ (ความถึงพร้อมด้วยศีล) นี้เลย, ภิกษุทั้งหลาย เมื่อภิกษุสมบูรณ์ด้วยศีลแล้ว เธอต้องหวังข้อนี้ได้ คือว่า เธอจักอบรมอริยอัฏฐังคิกมรรค จักทำอัฏฐังคิกมรรค ให้มากขึ้นได้"

อนึ่ง ท่านสาธุชนพึงเข้าใจไว้ด้วยว่า **ศีลและปัญญาย่อมมีอุปการะต่อกัน** และอยู่คู่เคียงกันเสมอ ดังที่พระพุทธองค์ตรัสแก่โสณฑัณฑพราหมณ์ว่า

"**ศีล ย่อมชำระปัญญาให้บริสุทธิ์ และปัญญาเล่า ก็ชำระศีลให้บริสุทธิ์เหมือนกัน, ศีลอยู่ที่ใด ปัญญาอยู่ที่นั่น, ปัญญาอยู่ที่ใด ศีลอยู่ที่นั่น, ผู้มีศีลก็มีปัญญา ผู้มีปัญญาก็มีศีล, บัณฑิตทั้งหลาย ย่อมกล่าวถึงศีลและปัญญา ว่าเป็นของเลิศในโลก**" (มีมาใน **โสณฑัณฑสูตร สีลักขันธวัคค์ ทีฆนิกาย** พระไตรปิฎก เล่ม ๙ หน้า ๑๕๘ ข้อ ๑๙๓)

ที่กล่าวมาทั้งหมดนี้เป็นเรื่องของการรักษาศีล อานิสงส์หรือคุณค่าของการรักษา และโทษหรือทุกข์ของการผิดศีล

คราวก่อนๆได้เคยยกตัวอย่างของการเจริญภาวนาตามแนววิชชาธรรมกาย ซึ่งสามารถช่วยให้เจริญปัญญาจากการที่ได้ทั้งรู้และทั้งเห็นโทษและทุกข์ของการประพฤติผิดศีลไปบ้างแล้ว สำหรับวันนี้ก็จะได้เล่าถึงอานิสงส์ของการรักษาศีลบ้าง ซึ่งก็เห็นจะต้องยกตัวอย่างประสบการณ์ของลุงจอนอีกตามเคย

คือว่า เมื่อวันอาทิตย์ที่ ๓๑ กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๑๙ นี้เอง มีท่านผู้ปฏิบัติธรรมร่วมกับลุงจอนอยู่เสมอครอบครัวหนึ่ง ซึ่งหัวหน้าครอบครัวนี้เป็นข้าราชการผู้ใหญ่ชั้นอธิบดี ท่านอยากจะทราบว่าคุณแม่ของภรรยาของท่าน ซึ่งได้ล่วงลับไปร่วม ๓๐ ปีมาแล้วจะไปบังเกิดในภพหรือภูมิใด ด้วยผลบุญหรือบาปอกุศลใด เพื่อเป็นเครื่องประดับสติปัญญาและเป็นคติสำหรับการปฏิบัติธรรมยิ่งขึ้น จึงขอความอนุเคราะห์จากลุงจอน ให้ช่วยตรวจดูให้ด้วย ลุงจอน

เห็นว่าจะเป็นประโยชน์แก่การปฏิบัติธรรมของครอบครัวนี้ จึงตกลงที่จะช่วยตรวจดูให้ เมื่อได้เจริญภาวนาตามสมควรแล้ว ลุงจอนและบุตรที่ถึงธรรมกายต่างก็ช่วยกันตรวจดูด้วยญาณพระธรรมกาย และต่างก็ได้พบว่า **ท่านผู้ล่วงลับไปแล้วนั้น ไปบังเกิดในเทวภูมิ** คือเป็นเทวดา เสวยผลบุญ เนื่องแต่การรักษาศีลและการบริจาคทานตั้งแต่ในขณะที่ยังมีชีวิตอยู่

และก็**ปรากฏเป็นความจริง ตามคำบอกเล่าของผู้เป็นบุตรซึ่งเป็นภรรยาของข้าราชการผู้ใหญ่ท่านนั้นได้เล่าให้ฟังในภายหลังว่า ในบั้นปลายชีวิตของผู้เป็นมารดาได้รักษาศีลและบริจาคทานเป็นประจำ**

นี้ย่อมแสดงให้เห็นอานิสงส์ของการรักษาศีลว่า แม้จะยังมิได้บรรลุพระอรหัตผล อานิสงส์ของศีลก็ยังเป็นเหตุให้ได้สมบัติในสุคติภพเป็นผลพลอยได้อีกด้วย เพราะฉะนั้น จึงขอให้ท่านสาธุชนจงหมั่นรักษาศีล และเจริญภาวนาธรรม เพื่อความบริสุทธิ์กาย วาจา และใจ อันจะเป็นผลให้ได้รับแต่ความสันติสุขและร่มเย็น ทั้งแก่ตนเองและผู้อื่นที่อยู่ร่วมกันในสังคม และขอท่านทั้งหลายจงตั้งใจเจริญภาวนาธรรมต่อไป

ภาคปฏิบัติภาวนา

ขอให้ทุกท่านจงเตรียมนั่งในท่าขัดสมาธิ ให้เท้าขวาวางทับอยู่บนเท้าซ้าย มือขวาวางอยู่บนมือซ้ายที่หน้าตัก ให้ปลายนิ้วชี้ขวาจรดพอดีอยู่กับหัวแม่มือซ้าย ตั้งกายให้ตรง ดำรงสติมั่น ให้มีหน้ารอบ หายใจลึก ๆ พอสบาย แล้วปล่อยกายตามสบาย ค่อย ๆ หลับตาลงเบา ๆ อย่าเม้มเปลือกตาให้แน่นนัก

รวมใจหยุดนิ่งลง ณ ที่ศูนย์กลางกาย ฐานที่ ๗ เหนือระดับสะดือสองนิ้วมือ มีที่หมายเป็นจุดเล็กใสเท่าปลายเข็ม ให้รวมใจหยุดในหยุดลงที่นั่น และกำหนดบริกรรมนิมิต คือนึกให้เห็นเครื่องหมายเป็นดวงแก้วกลมใส บังเกิดขึ้นที่ศูนย์กลางกายนั่นแหละ พร้อมด้วยบริกรรมภาวนา คือนึกว่าในใจว่า "สัมมาอะระหัง" ๆ ๆ ๆ เพื่อประคองนิมิตนั่นไว้เรื่อย

บริกรรมไป ร้อยครั้ง พันครั้ง ไม่ต้องสนใจ ยินดียินร้ายกับเหตุการณ์ภายนอกใด ๆ ทั้งสิ้น ใจที่ยึดไป ยึดมา ก็ให้น้อมเข้ามาอยู่เสียที่ในบริกรรมนิมิตตรงศูนย์กลางกายนั่นเสมอ

"สัมมาอะระหัง" ๆ ๆ ๆ ตรึกนึกให้เห็นดวงแก้วกลมใส ใจอยู่ในกลางดวงที่ใส คือให้เห็นจุดเล็กใสเท่าปลายเข็มที่กลางดวงใสนั่นไว้เสมอ เมื่อ "ใจ" อันประกอบด้วยความเห็น ความจำ ความคิด และความรู้ ถูกประคองให้มาอยู่รวมกันกับบริกรรมนิมิตและบริกรรมภาวนาหนักเข้า ก็จะค่อย ๆ หยุดอยู่ในอารมณ์เดียว ณ จุดเดียวกันตรงศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ เมื่อใจหยุดนิ่งถูกส่วนเข้า ก็จะตกสูญแล้วก็จะเห็นเป็นดวงกลมใสแจ่มบังเกิดขึ้น ตรงศูนย์กลางกายนั่นแหละ ขนาดประมาณเท่าฟองไข่แดงของไข่ไก่ อย่างเล็กเท่าดวงดาวในอากาศ อย่างโตขนาดเท่าดวงอาทิตย์ ดวงจันทร์ทีเดียว ใสบริสุทธิ์ดุจเพชรลูกที่เจียระไนแล้ว ไม่มีขนแมว หรือไฝฝ้าราคีใด ๆ ทั้งสิ้น สว่างดั่งดวงประกายพรึก เรียกว่าใสเกินใสกว่าที่เคยกำหนดบริกรรมนิมิตแต่เดิมมากมายนัก

เมื่อเห็นดวงกลมใสแจ่มบังเกิดขึ้นอย่างนี้หละก็ ให้หยุดบริกรรมว่า "สัมมาอะระหัง" นั้นเสีย คงให้รวมใจหยุดนิ่งลงไปที่ศูนย์กลาง

ดวงกลมใสนั้นไว้แต่อย่างเดียว ตรงว่างกลางที่หมายจุดเล็กใสเท่าปลายเข็มนั้นแหละ พอใจหยุดนิ่งได้ถูกส่วนเข้า ดวงกลมใสเดิมก็จะว่างหายไป แล้วจะปรากฏดวงกลมใสใหม่บังเกิดขึ้นมาแทนที่ ใสละเอียดยิ่งกว่าดวงเดิมขึ้นไปอีก ก็ให้รวมใจหยุดในหยุด ลงไปที่กลางของหยุดในหยุดไว้เรื่อย ก็จะเห็นดวงกลมใสละเอียดยิ่งขึ้นไปอีกบังเกิดขึ้นมาอีกเรื่อย ๆ จนถึงดวงที่ใสละเอียดที่สุด แล้วดวงนั้นก็จะว่างหายไป และปรากฏกายมนุษย์ละเอียด ซึ่งมีลักษณะหน้าตาเหมือนผู้ปฏิบัติทุกประการบังเกิดขึ้นมาแทนที่ สวย ละเอียด ประณีตกว่ากายเนื้อ อยู่ในท่าขัดสมาธิ หันหน้าไปในทางเดียวกันกับเรา หรือบางรายอาจจะเห็นกายธรรม ซึ่งมีลักษณะเหมือนพระพุทธปฏิมากรเกตุดอกบัวตูม ขาวใสบริสุทธิ์มีรัศมีปรากฏ บังเกิดขึ้น อยู่ในท่าขัดสมาธิ หันหน้าไปในทางเดียวกันกับผู้ปฏิบัติ อย่างเล็กประมาณคืบหนึ่ง อย่างโตเกือบ ๕ วา หรือกว่านั้นก็มี คือ **ธรรมกาย**

ไม่ว่าท่านจะเห็นกายละเอียดกายใด ใสหรือไม่ใสเพียงใดก็ตาม ให้พยายามรวมใจหยุดนิ่งลงไปที่ศูนย์กลางกายใหม่นั้นเรื่อยไป ก็จะเห็นดวงธรรม แล้วก็ให้รวมใจหยุดนิ่งลงไปที่ศูนย์กลางดวงธรรมต่อ ๆ ไปอีก จนถึงดวงธรรมที่ใสละเอียดที่สุด ก็จะเห็นกายที่ละเอียด ๆ ผุดซ้อนขึ้นมาอีกเรื่อย ๆ ก็ให้รวมใจหยุดในหยุด ลงไปที่กลางของหยุดในหยุดนั้นเรื่อยไป กลางของกลาง ๆ ๆ เรื่อยไปไม่มีถอยหลังกลับจนกว่าจะหยุดพัก

สำหรับท่านที่ถึงธรรมกาย และได้ฝึกหัดซ้อนสับทับทวี จนสุดกายหยาบและกายละเอียด และเจริญรูปฌานทั้ง ๔ โดยอนุโลมและปฏิโลมแล้ว วันนี้ อาตมาก็จะได้สอนวิธีการเข้าอรูปฌาน ๔ อีกต่อไป

เบื้องต้น ก็ให้ทุกท่านรวมใจให้หยุดนิ่งอยู่ ณ ศูนย์กลางกาย พระอรหัตองค์ที่ละเอียดที่สุด แล้วเพ่งลงไปที่ศูนย์กลางกาย เข้ารูปฌานทั้ง ๔ อันมีปฐมฌาน ทุติยฌาน ตติยฌาน และจตุตถฌาน ตามลำดับให้ใสละเอียดทั้งฌานและกาย

เมื่อเจริญฌานถึง จตุตถฌาน แล้ว ก็ให้ถอยอารมณ์ฌานกลับลงมาสู่ปฐมฌาน เป็นปฏิโลมแล้วให้ใจของธรรมกายน้อมเข้าสู่เหตุว่าของปฐมฌานนั้น พิจารณาเอาอากาศที่ว่างเปล่าเป็นอารมณ์ องค์ฌานเดิมก็จะถูกเพิก ว่างหายไป เมื่อจิตละเอียดหนักเข้า ก็จะปรากฏองค์ฌานใหม่บังเกิดขึ้นรองรับธรรมกาย ใสละเอียดหมดทั้งฌานและกาย นี้เป็น **อากาสาณัญจายตนะฌาน**

แล้วก็ให้ใจของธรรมกายน้อมเข้าไปในรู้ ในเหตุว่างของทุติยฌาน เพ่งพิจารณาเอาวิญญาณเป็นอารมณ์ องค์ฌานเดิมก็จะถูกเพิกว่างหายไป แล้วจะปรากฏองค์ฌานใหม่บังเกิดขึ้นรองรับธรรมกายอีก ใสละเอียดหมดทั้งฌานและกาย ยิ่งขึ้นไปอีก นี้เป็น **วิญญาณัญจายตนะฌาน**

ก็ให้ใจของธรรมกายน้อมเข้าในเหตุว่างของตติยฌานต่อไปอีก เพ่งพิจารณาในรู้ที่ละเอียดในเหตุว่างเปล่า ไม่มีอะไร เป็นอารมณ์ องค์ฌานเดิมก็จะถูกเพิก ว่างหายไปอีก แล้วจะปรากฏองค์ฌานใหม่บังเกิดขึ้นรองรับธรรมกาย ใสละเอียดหมดทั้งฌานและกายยิ่งขึ้นไปอีก นี้เป็น **อากิญจัญญายตนะฌาน**

ทีนี้ก็ให้ใจของธรรมกายน้อมลงไปในเหตุว่างของจตุตถฌาน เพ่งพิจารณาต่อไปอีกว่าสัญญาเต็มว่าง คืออารมณ์ที่ว่างเปล่านี้ จะว่ามี

สัญญาอยู่ก็ไม่ใช่ จะว่าไม่มีสัญญาอยู่ก็ไม่เชิง เพราะละเอียดสุขุมนัก เมื่อเพ่งพิจารณาไปจนจิตละเอียดหนัก ก็จะปรากฏองค์ฌานใหม่บังเกิดขึ้นแทนที่องค์ฌานเดิมที่ถูกเพิก ว่างหายไปอีก ใสละเอียดยิ่งนักหมดทั้งฌานและกาย นี้เป็น **เนวสัญญานาสัญญายตนะฌาน**

เมื่อได้ฝึกเจริญรูปฌาน ๔ และอรูปฌาน ๔ รวมเป็นสมาบัติ ๘ โดยอนุโลมดังนี้แล้ว ก็ให้ฝึกถอยอารมณ์ฌานจาก เนวสัญญานาสัญญายตนะฌาน กลับลงมาสู่ปฐมฌาน เป็นปฏิโลม จนชำนาญ

เมื่อท่านเข้าใจวิธีเจริญฌานสมาบัติ ๘ โดยอนุโลมและปฏิโลมแล้ว ก็ให้ดำเนินไป ๗ เที่ยว แล้วปล่อยกายตกสูญ โดยรวมใจหยุดนิ่งในกลางของกลาง ๆ ๆ ไปเรื่อย ก็จะรู้สึกเหมือนมีแรงดึงดูดไปยังอายตนะหนึ่ง ที่ใสละเอียด และสุขุมลุ่มลึกกว่า ธรรมกายก็ยิ่งใสละเอียดหนักยิ่งขึ้นไปอีก ให้ท่านพิจารณาดูให้ทั่วว่าอายตนะนี้เป็นอะไร มีลักษณะอย่างไร ให้รวมใจหยุดในหยุด กลางของหยุดในหยุดไปเรื่อย ถ้ายังไม่มีญาณหยั่งรู้ว่าเป็นอายตนะอะไร ก็ให้รวมใจนิ่งแน่น กลางของกลาง ๆ ๆ กายที่สุดละเอียดไปเรื่อยจนกว่าจะรู้ได้ด้วยญาณของตนเอง

เมื่อรู้แน่ว่า อายตนะนั้นคืออะไรแล้ว ก็จงซ้อนสับทับทวีกับพระนิพพานหรือธรรมกายที่ละเอียด ๆ ต่อ ๆ ไปจนสุดละเอียด กลางของกลาง ๆ ๆ ไปเรื่อย ไม่ถอยหลังกลับ หากประสงค์จะทราบข้อธรรมะใดก็ให้ตรึกถามไปที่ศูนย์กลางกายธรรมที่สุดละเอียดนั้นแหละ ก็จะมีญาณหยั่งรู้ได้ด้วยตนเอง ตามภูมิธรรมที่ปฏิบัติได้ และหากอธิษฐานปรารถนาสิ่งใด ๆ ที่ชอบ ก็จะสมปรารถนาตามควรแก่คุณธรรมและบุญบารมีที่ได้เคยสร้างสมอบรมมา

แม้ภายหลังแต่การหยุดพักแล้ว ก็จงหมั่นรวมใจหยุดในหยุด ณ ศูนย์กลางกายธรรมที่ละเอียดที่สุดในอายตนะนี้อยู่เสมอ แล้วท่านจะประจักษ์ในคุณค่าของการปฏิบัติธรรมตามแนววิชชาธรรมกายนี้ด้วยตัวของท่านเอง อย่างที่ท่านไม่เคยได้ประสบมาก่อน

วันนี้อาตมาจะขอยุติการสอนภาวนาแต่เพียงนี้ก่อน โปรดติดตามรับฟังตอนต่อไปในคราวหน้า

(ให้พร) สพฺเพ พุทธา พลปฺปตฺตา.....ฯ

ภวตุ สพฺพมงฺคลํ.....ฯ

ครั้งที่ ๒๓

ศีลเป็นเครื่องบำรุงอริยมรรค

คราวก่อนๆ คณะศิษย์หลวงพ่อวัดปากน้ำ ภาษีเจริญ กรุงเทพฯ ได้กล่าวถึงเรื่องการรักษาศีล โทษและทุกข์จากการประพฤติผิดศีล และคุณค่าหรืออานิสงส์ของการรักษาศีลให้บริสุทธิ์สมบูรณ์ไปแล้ว ทั้งนี้ ได้เน้นถึงวัตถุประสงค์สำคัญยิ่งของการรักษาศีลว่าการรักษาศีล ก็เพื่อเป็นเครื่องละบาปอกุศล เพื่อความบริสุทธิ์และความสงบกาย และวาจา อันเป็นผลให้จิตใจสงบจากกิเลสหยาบๆ ด้วย และใจที่สงบจากกิเลสหยาบนี้เองที่สามารถจะได้รับการฝึกฝนให้หยุดเป็นสมาธิได้ง่าย เป็นทางชำระจิตใจให้บริสุทธิ์จากนิวรณ์ธรรมทั้งหลาย ได้แก่ ความพยาบาทหรือผูกใจเจ็บอย่างหนึ่ง, ความครุ่นคิดกำหนัดยินดีในกามคุณทั้ง ๕ คือในรูป เสียง กลิ่น รสและสัมผัสทางกายอย่างหนึ่ง, ความคิดฟุ้งซ่านและวิตกกังวลต่าง ๆ อย่างหนึ่ง, จิตใจที่หดหู่ ซึมเซา เหงาง่วง ไม่ปลอดโปร่ง อย่างหนึ่ง, และความลังเลสงสัยในผลของการปฏิบัติธรรม คือ ศีล สมาธิและปัญญา ตามแนวทางพระพุทธศาสนาว่า ว่าเป็นทางพ้นทุกข์ได้จริง นี้อีกอย่างหนึ่งรวมเป็น ๕ ข้อด้วยกัน และก็ใจที่ปลอดจากนิวรณ์ธรรมเหล่านี้เอง ที่สามารถจะพิจารณาเห็นอรรถเห็นธรรมได้อย่างชัดแจ้ง เพราะไม่มีกิเลสเคลือบแฝงหรือดลจิตดลใจให้คล้อยตามอำนาจของมันได้ จึงช่วยให้เกิดปัญญารู้แจ้งในสภาวะธรรมตามความเป็นจริงเจริญขึ้นอย่างรวดเร็ว และเป็นผลให้วิมุตติหลุดพ้นจากอาสวะ กิเลส ตัณหา อุปาทาน อันเป็นเหตุแห่งทุกข์ทั้งหลายได้

การรักษาศีลให้บริสุทธิ์สมบูรณ์อยู่เสมอ จนเป็นการปฏิบัติตามปกติหรือโดยอัตโนมัติ โดยที่ผู้ปฏิบัติมิต้องฝืนใจหรือรู้สึกคับแค้นใจนี้เอง ที่เป็นเครื่องบำรุงอริยมรรค ๓ องค์ให้เจริญขึ้น คือ **สมฺมาวาจา** การกล่าวแต่วาจาชอบ คือเว้นจากการพูดเท็จ พูดส่อเสียดหรือยุให้รำตำให้รั่ว พูดคำหยาบคายหรือรุนแรงต่างๆ และพูดสำรากเพ้อเจ้อเหลวไหล ไร้สาระ ประการหนึ่ง, **สมฺมากมฺมนฺโต** การทำงานชอบ คือเว้นจากการเบียดเบียนหรือฆ่าสัตว์ที่มีชีวิต การลักฉ้อ และการประพฤติผิดในกาม ประการหนึ่ง, และ**สมฺมาอาชีโว** คือการเลี้ยงชีพชอบ เว้นจากการเลี้ยงชีวิตในทางที่ผิด หรือหลอกลวงเขาเลี้ยงชีวิต อีกประการหนึ่ง

นี้เป็นวัตถุประสงค์สำคัญของการรักษาศีล นอกจากนี้

ศีลย่อมเป็นไปเพื่อสมาธิ หรือเป็นอุปการะแก่สมาธิ, สมาธิก็ย่อมเป็นไปเพื่อปัญญา ทั้งสมาธิและปัญญาก็เป็นอุปการะแก่ศีล, และในขณะเดียวกัน ทั้งศีล สมาธิ และปัญญา ต่างก็เป็นไปเพื่อกำจัดอาสวะ กิเลส ตัณหา อุปาทาน อันเป็นเหตุแห่งทุกข์ให้หมดไป จากกิเลสหยาบไปหากิเลสขั้นกลางๆและขั้นละเอียด หรือที่เรียกว่า "**ดับหยาบไปหาละเอียด**" นั่นเอง ทั้งนี้ก็เพื่อให้**วิมุตติ**หลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลาย และได้**บรรลุมรรค ผล นิพพาน** อันเป็นจุดมุ่งหมายแท้ๆ ของการปฏิบัติธรรมตามแนวทางพระพุทธศาสนา พระพุทธองค์จึงได้ทรงสรรเสริญศีลสมบัติว่าเป็นเครื่องบำรุงอริยมรรค ดังที่กล่าวในหน้า ๑๗๙

อนึ่ง การวิมุตติหลุดพ้นจากอาสวะ กิเลส ตัณหา อุปาทาน อันเป็นเหตุแห่งทุกข์นี้ก็ย่อมเป็นไปเป็นขั้นๆ อีกเหมือนกัน คือ **ตทงฺควิมุตติ** เป็นการหลุดพ้นชั่วคราว หรือโดยบังเอิญ **วิกฺขมฺภน-**

วิมุตติ เป็นการหลุดพ้นด้วยการข่มกิเลส และเมื่อปัญญาเจริญแก่กล้ามากๆเข้า ก็จะสามารถหลุดพ้นจากเหตุแห่งทุกข์เป็นการถาวร ที่เรียกว่า **สมุจเฉทวิมุตติ** ได้

เมื่อท่านทั้งหลายได้ทราบถึงความสำคัญของศีล ว่าเป็นพื้นฐานสำคัญของการปฏิบัติธรรมเพื่อความพ้นทุกข์ดังนี้แล้ว ก็ขอได้โปรดหมั่นรักษาศีล อย่างน้อยศีล ๕ ให้บริสุทธิ์สมบูรณ์อยู่เสมอ และขอได้โปรดชักนำให้ผู้อื่นปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบดังกล่าวนั้นด้วย เพราะ**การรักษาศีลนั้น มิใช่แต่จะอำนวยคุณค่าหรืออานิสงส์แก่ตนเองเท่านั้น หากแต่จะช่วยให้สังคมและประเทศชาติ ตลอดทั้งสังคมของโลกให้มีความสันติสุขอีกด้วย ที่ชาวโลกและชาติบ้านเมืองขาดความสงบสุข และต้องเดือดร้อน วุ่นวายอยู่ในขณะนี้ เนื่องมาแต่ผู้คนประพฤติผิดศีลกันมาก** เป็นสาเหตุสำคัญประการหนึ่งทีเดียว และ**สาเหตุที่คนละเลยต่อความดี ไม่มีศีลสัตย์ต่อกัน ก็เพราะความไม่รู้จักทุกข์ที่จะติดตามมาเนื่องแต่ผิดศีล ว่าร้ายแรงเพียงใด และไม่รู้จักคุณค่าหรืออานิสงส์ที่แท้จริงของการรักษาศีลว่ามีอย่างไร** จึงมักอภัยให้กับความชั่วและแก้ตัวให้กิเลส ตัณหา พาตนและสังคมให้เดือดร้อน วุ่นวายยุ่งเหยิงดังเช่นที่เป็นอยู่ในทุกวันนี้ ความเจริญแต่ในทางวัตถุไม่สามารถจะช่วยให้ตนเองหรือผู้อื่นมีความสุขอย่างสันติได้อย่างแท้จริงเลย

คณะศิษย์หลวงพ่อวัดปากน้ำ ภาษีเจริญ กรุงเทพฯ ได้เล็งเห็นปัญหาดังที่กล่าวนี้ชัดแจ้งพอสมควรแก่ภูมิธรรมของแต่ละท่านที่ปฏิบัติได้ จึงร่วมใจกันจัดรายการ "ธรรมสู่สันติ" นี้ขึ้น ซึ่งเป็นส่วนหนึ่ง

ของโครงการธรรมปฏิบัติเพื่อประชาชน ของวัดปากน้ำฯ เพื่อเผยแพร่ธรรมปฏิบัติของพระพุทธองค์ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การรักษาศีลเพื่อความสงบและบริสุทธิ์กายและวาจา และการเจริญภาวนา คือสมาธิและปัญญา เพื่อความสงบและบริสุทธิ์แห่งจิตใจ จากอาสวะ กิเลส ตัณหา อุปาทาน อันเป็นเหตุแห่งทุกข์ดังที่ได้กล่าวมาแล้ว จึงขอรับการสนับสนุนจากท่านสาธุชนและสื่อมวลชนทั้งหลาย เพื่อประโยชน์แก่ตนเองและสังคมโดยส่วนรวมด้วย

เรื่องการรักษาศีลนี้ คณะศิษย์หลวงพ่อวัดปากน้ำฯ ก็ได้บรรยายมาหลายครั้งแล้ว หวังว่าจะนำความสว่างมาสู่ท่านสาธุชนพอสมควร จึงจะขอกล่าวถึงเรื่องการเจริญภาวนาธรรม อันเป็นการปฏิบัติธรรมขั้นสูงยิ่งขึ้นไปอีก และจะได้อาราธนาวิปัสสนาจารย์ให้มาอบรมการเจริญสมาธิและปัญญาในตอนท้ายของรายการนี้ทุกครั้ง ขอเชิญท่านสาธุชนติดตามรับฟังต่อไป

อนึ่ง ใคร่จะขอเรียนเพิ่มเติมอีกสักนิดว่า การรับฟังรายการฝึกอบรมการเจริญภาวนาทางสถานีวิทยุกระจายเสียงดังที่เป็นอยู่นี้ ขอท่านได้พยายามติดตามรับฟังทุกตอน หรือให้มากที่สุดเท่าที่จะกระทำได้ เพราะการเจริญภาวนาธรรมนั้นมีเงื่อนไขที่ผู้ปฏิบัติพึงต้องเรียนรู้ทีละน้อย ๆ ซึ่งคณะศิษย์หลวงพ่อวัดปากน้ำฯ จะได้ให้ความรู้ใหม่ ๆ เพิ่มเติมทุกครั้ง เมื่อได้ตั้งใจรับฟังให้เข้าใจในแต่ละขั้นแล้ว ก็ขอให้หมั่นพยายามฝึกฝนปฏิบัติด้วยตนเอง ให้เกิดความรู้และความชำนาญยิ่งขึ้น จึงจะได้ผลดี และถ้าหากมีปัญหาในทางปฏิบัติประการใด ก็ขอให้มีจดหมายไปยังท่านเจ้าคุณ พระภาวนาโกศลเถร รองเจ้าอาวาสและอาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนา วัดปากน้ำ ภาษีเจริญ

กรุงเทพ ๑๖ โดยเขียนที่มุมซองว่า "รายการธรรมสู่สันติ" ท่านก็จะได้รับคำตอบทางสถานีวิทยุแห่งนี้

ทีนี้ กล่าวถึงการเจริญภาวนาธรรม หรือการเจริญสมถและวิปัสสนากรรมฐานนั้น หมายถึงการเจริญสมาธิและปัญญา อันช่วยให้รู้แจ้งเห็นจริงในสัจจธรรม แล้วกำจัดอาสวะ กิเลส ตัณหา อุปาทาน อันเป็นเหตุแห่งทุกข์ให้หมดไป ยังผลให้บรรลุมรรค ผล นิพพานต่อไป

ในขั้น "**สมถ**" หรือ **สมาธิ** นั้น ได้มีการปฏิบัติกันมาตั้งแต่ก่อนพุทธกาลแล้ว ต่างสำนักต่างก็มีวิธีปฏิบัติที่คล้ายคลึงกันบ้างแตกต่างกันบ้าง ตามภูมิธรรมของผู้เป็นศาสดาหรือครูบาอาจารย์แต่ละท่าน แต่ละสำนัก หรือแต่ละศาสนา พระพุทธองค์ก็ได้เคยเข้าศึกษาในสำนักของอาฬารดาบสกับอุธทกดาบส จนได้บรรลุถึงอรูปฌานมาก่อน แต่เนื่องด้วยเห็นว่ายังไม่ใช่ทางพ้นทุกข์อย่างถาวร พระพุทธองค์จึงได้ลาอาจารย์ทั้งสองไปศึกษาหาโลกุตตรธรรม อันเป็นเครื่องล่วงพ้นความทุกข์อันถาวรต่อไป จนกระทั่งพระองค์ได้บรรลุอนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณ ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้าด้วยพระองค์เอง ธรรมที่พระองค์ได้ทรงตรัสรู้นั้นก็คือ อริยสัจจ์ ๔ ได้แก่ **ทุกข์ สมุทัย** คือเหตุแห่งทุกข์ **นิโรธ** คือความดับเหตุแห่งทุกข์ และ **มรรค** คือหนทางดับเหตุแห่งทุกข์ ๘ ประการ ซึ่งเรียกว่า **อริยมรรค** มีองค์ ๘ และด้วยพระกรุณาธิคุณ พระพุทธองค์จึงได้ทรงสั่งสอนเวไนยสรรพสัตว์ทั้งหลายให้รู้แจ้งเห็นจริงตาม และปฏิบัติเพื่อพ้นทุกข์ตามภูมิธรรมของตนมาจนตราบเท่าทุกวันนี้

การเจริญ **สมาธิ** หรือขั้น **สมถ** นั้น อำนวยคุณประโยชน์หรืออานิสงส์แก่ผู้ปฏิบัติมากมายหลายประการ ทั้งในทางโลกและทางธรรม และเนื่องจากมีการสอนกันมากมายหลายสำนักดังที่ได้กล่าวมาแล้ว จึงมีปัญหาขึ้นว่า **วิธีใด เป็นวิธีที่ให้ผลแก่ผู้ปฏิบัติดีที่สุด**

จากที่ได้ศึกษาในเหตุและผล และได้ทดลองปฏิบัติภาวนาธรรมมาพอสมควรคณะศิษย์หลวงพ่อวัดปากน้ำ ฯ จึงใคร่จะเชิญชวนท่านสาธุชน ได้ฝึกปฏิบัติภาวนา แบบวิชชาธรรมกายของพระพุทธเจ้า ซึ่งแต่เดิมวิชชานี้ได้มีผู้ปฏิบัติและรักษากันต่อมาดีอยู่ จนถึงประมาณ ๕๐๐ ปี ภายหลังแต่ที่พระพุทธองค์ได้เสด็จเข้าปรินิพพานแล้ว หลังจากนั้น วิชชานี้ได้หายไป เพราะไม่มีผู้ปฏิบัติสืบต่อกันมา ซึ่งเป็นที่น่าเสียดายมาก แต่ก็เป็นบุญของเราอยู่ที่พระเดชพระคุณ พระมงคลเทพมุนี หรือหลวงพ่อวัดปากน้ำ ภาษีเจริญ กรุงเทพ ได้ค้นคว้าคืนมาได้เมื่อประมาณ ๖๐ ปีที่แล้วมานี้เอง และได้สั่งสอนศิษยานุศิษย์เรื่อยมาจนกระทั่งพระคุณท่าน ได้มรณภาพลงเมื่อ พ.ศ. ๒๕๐๒ และหลังจากนั้น วิปัสสนาจารย์ซึ่งเป็นศิษย์ของพระเดชพระคุณหลวงพ่อก็ได้ปฏิบัติและถ่ายทอด อบรม สาธุชนผู้สนใจฝึกปฏิบัติธรรมเรื่อยมาจนตราบเท่าทุกวันนี้ ปรากฏผลดีแก่ผู้ปฏิบัติเป็นอันมาก จึงมีผู้นิยมฝึกปฏิบัติกันอย่างแพร่หลาย ทั้งในและนอกประเทศ

สำหรับเหตุผลในความดีพิเศษของการปฏิบัติภาวนาตามแบบวิชชาธรรมกายนี้มีอยู่มาก และก็ได้นำมากล่าวบ้างแล้วในตอนต้น ๆ และจะได้นำมากล่าวอีกต่อไปเท่าที่จะพอเปิดเผยได้ โดยที่ไม่ถึงกับจะเป็นการอวดอุตตริมนุษย์ธรรม เพราะฉะนั้นจึงขอทุกท่านจงตั้งใจ

สมาทานศีล ฝึกปฏิบัติภาวนา และคอยติดตามรายการนี้อย่าให้ขาดตอน

ภาคปฏิบัติภาวนา

ก่อนอื่นขอทุกท่านจงวางภาระกิจทางกาย วาจาและใจ จากเหตุการณ์ภายนอกเสียทั้งสิ้น ตั้งใจจะเสียสละเวลาอย่างแน่วแน่ เพื่อการเจริญภาวนาแต่อย่างเดียว แล้วจึงเตรียมนั่งในท่าขัดสมาธิ ตั้งกายให้ตรง ดำรงสติมั่น ตั้งสติให้มีหน้ารอบ หายใจลึก ๆ พอสบาย แล้วปล่อยกายตามสบาย ค่อย ๆ หลับตาลงเบา ๆ อย่าเม้มเปลือกตาให้แน่นนัก

รวมใจ ได้แก่ความเห็น ความจำ ความคิดและความรู้ ให้รวมกัน หยุดเป็นจุดเดียวกัน ณ ที่ศูนย์กลางกาย เหนือราวสะดือสองนิ้วมือ มีที่หมายเป็นจุดเล็กใสเท่าปลายเข็ม ให้รวมใจหยุดในหยุดลงที่นั่นเชียว

สำหรับผู้ที่ถึงธรรมกาย หรือเจริญภาวนาจนถึง ๑๘ กายแล้ว ก็ให้ฝึกพิสดารกาย ซ้อนสับทับทวีจนสุดหยาบสุดละเอียด เพื่อให้สมาธิตั้งมั่นและให้ทั้งกายและดวงธรรมใสสะอาดบริสุทธิ์ดี แล้วเข้ารูปฌาน ๔ และ อรูปฌาน ๔ โดยอนุโลมและปฏิโลมเจ็ดเที่ยว ปล่อยกายตกสูญเข้าอายตนนิพพาน ซ้อนสับทับทวีกับพระนิพพานต้น ๆ ที่แก่ ๆ ต่อ ๆ ไปจนสุดละเอียด ดังที่ได้เคยให้คำแนะนำไปแล้ว

ส่วนผู้อื่นนอกนั้น ก็ให้กำหนดบริกรรมนิมิต คือนึกให้เห็นเครื่องหมายเป็นดวงแก้วกลมใสขึ้นที่ศูนย์กลางกาย พร้อมด้วย

บริกรรมภาวนา คือนึกท่องในใจ เพื่อประคองนิมิตนั้นไว้ว่า "สัมมาอะระหัง" ๆ ๆ และในขณะเดียวกันก็ ตรึกนึกให้เห็นดวงที่ใส ใจอยู่ในกลางดวงที่ใสนั้นไว้เรื่อย อย่าเพ่งนิมิตด้วยสายตา แต่ให้พยายามนึกให้เห็นดวงที่ใส ใจอยู่ในกลางดวงที่ใสนั้น คือให้เห็นจุดเล็กใสเท่าปลายเข็มหรือประมาณเท่าเมล็ดผักกาด อยู่ ณ ศูนย์กลางดวงใสซึ่งอยู่ในตำแหน่งเดียวกันกับศูนย์กลางกายนั้นเอง บริกรรมไปเรื่อยเชียวนะ "สัมมาอะระหัง" ๆ ๆ ๆ ไปเรื่อย ไม่ต้องไปสนใจใยดีกับสิ่งอื่นใดทั้งสิ้น

ไม่ช้าใจก็จะค่อยรวมหยุดเป็นจุดเดียว แล้วจะเห็นดวงกลมใสนั้นชัดขึ้น ๆ บางรายอาจจะเห็นอยู่ได้ประเดี๋ยวเดียวก็หายไป บางรายจะเห็นอยู่แวบเดียวแล้วก็เคลื่อนออกไปนอกตัว หรือบางรายอาจจะเห็นดวงใสนั้นเคลื่อนที่หรือหมุนไปรอบ ๆ อาการทั้งหลายเหล่านี้เป็นเพราะเพ่งนิมิตแรงเกินไป เพราะความอยากเห็นนิมิตมากเกินไปก็ทำให้สมาธิเคลื่อน หรือเป็นเพราะใจยังไม่รวมหยุดเป็นจุดเดียวได้สนิท หรือเรียกสั้น ๆ ว่าเข้ากลางยังไม่สนิท

ไม่ว่าท่านจะเห็นนิมิตในลักษณะใดก็ตาม ประการแรกให้พยายามระงับความตื่นเต้นยินดีที่ได้เห็นนั้นเสีย วางใจให้เป็นอุเบกขากลาง ๆ เข้าไว้ พร้อมด้วยให้หยุดบริกรรมภาวนาว่า "สัมมาอะระหัง" เสียด้วย แล้วแตะใจเบา ๆ ลงไปที่กลางของกลาง ๆ ๆ ดวงใสนั้น นิ่งอยู่นั่น ซ้าย–ขวา–หน้า–หลัง–ล่าง–บน, นอก–ใน ไม่ไปทั้งนั้น แม้ดวงใสนั้นจะเคลื่อนห่างออกไป หรือหมุนไปรอบ ๆ ก็อย่าได้ไปตาม พยามยามรวมใจหยุดในหยุด กลางของหยุดในหยุด, หยุดในหยุด กลางของหยุดในหยุด ไว้เรื่อย ไม่ช้า ก็จะเห็นดวงใสนั้นเกิดขึ้นมา

ใหม่และหยุดนิ่ง ณ ที่ ศูนย์กลางกายเอง เป็นดวงกลมใสแจ่มบังเกิดขึ้น ประมาณเท่าฟองไข่แดงของไข่ไก่ หรืออย่างเล็กเท่าดวงดาวในอากาศ อย่างโตเท่าดวงจันทร์ ดวงอาทิตย์ คือดวง **ปฐมมรรค** ลักษณะของดวงนี้ ท่านจะพบว่ามีลักษณะใสเกินใส มีรัศมีสว่างเย็นตา เย็นใจ อย่างที่ท่านไม่เคยได้เห็นมาก่อน ใสบริสุทธิ์ดุจเพชรลูกที่เจียระไนแล้ว ไม่มีขนแมวหรือใฝฝ้าราคีใด ๆ ทั้งสิ้น

เมื่อเห็นดวงปฐมมรรคนี้แล้ว ก็ให้รวมใจหยุดในหยุดลงไปในศูนย์กลางดวงนี้อีก จะเห็นจุดเล็กใสเท่าปลายเข็ม ให้รวมใจหยุดนิ่งอยู่ที่นั่น พอใจหยุดนิ่งถูกส่วนเข้า ดวงปฐมมรรคนี้ก็จะว่างหายไป แล้วปรากฏดวงใสใหม่เกิดขึ้นมาอีก คือดวงศีล ใสละเอียดยิ่งกว่าดวงเดิม ก็ให้ดำเนินไปในแบบเดิมอีก ต่อไปก็จะเห็นดวงสมาธิ ดวงปัญญา ดวงวิมุตติ และดวงวิมุตติญาณทัศนะ ใสละเอียดหนักยิ่งขึ้นไปอีกตามลำดับ พอรวมใจหยุดในหยุดลงไปที่ศูนย์กลางดวงวิมุตติญาณทัศนะ ถูกส่วนเข้า ดวงวิมุตติญาณทัศนะก็จะว่างหายไปอีก แล้วจะเห็นกายมนุษย์ละเอียดผุดซ้อนขึ้นมาจากศูนย์กลางนั้น หรือบางรายอาจจะเห็นกายธรรม มีลักษณะเหมือนพระพุทธรูปเกตุดอกบัวตูมขาวใส มีรัศมีสว่างยิ่งนัก อย่างเล็กขนาดประมาณคืบหนึ่ง อย่างโตขนาดประมาณ ๕ วา หรือกว่านั้น กายพระพุทธรูปเกตุดอกบัวตูมที่เห็นบังเกิดขึ้นนี้เอง คือ **ธรรมกาย** ไม่ว่าท่านจะเห็นกายละเอียดกายใดเกิดขึ้นมาก็ตาม ให้ท่านรวมใจหยุดในหยุดลงไปที่ศูนย์กลางกายใหม่นั้นอีก ก็จะเห็นดวงปฐมมรรค แล้วก็ ดวงศีล สมาธิ ปัญญาวิมุตติ และดวงวิมุตติญาณทัศนะไปอีกเรื่อย ๆ เรียกว่าเห็นดวงให้เดินดวง คือหยุดในหยุดลงไป ณ ศูนย์กลางดวง เห็นกายให้เดิน

กาย คือรวมใจหยุดในหยุดลงไป ณ ที่ศูนย์กลางกายใหม่นั้นอีก ท่านก็จะเห็นกายและดวงที่ละเอียด ๆ และมีขนาดใหญ่โตขึ้นไปอีกเรื่อย ๆ ให้เข้ากลางของกลาง ๆ ๆ เรื่อยไปเชียวนะ

เอ้า ทีนี้ขอทุกท่านจงรวมใจหยุดนิ่งลงไปที่ศูนย์กลางกายมนุษย์ ทำใจนิ่ง ๆ คอยพิจารณาดูให้ดี นอกจากดวงปฐมมรรคที่เห็นเบื้องแรกแล้ว ณ ที่ศูนย์กลางนั้นเองจะมีดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ซ้อนอยู่ ใสบริสุทธิ์เท่าฟองไข่แดงของไก่ เป็นที่ประชุมธาตุธรรมละเอียด ภายในดวงนี้จะเห็นศูนย์เล็ก ๆ อยู่ ๕ ศูนย์ คือ ศูนย์กลาง ศูนย์หน้า ศูนย์ข้างขวา ศูนย์ข้างหลัง และศูนย์ข้างซ้าย มีลักษณะเป็นดวงกลมใสเล็ก ๆ ลอยอยู่ภายในดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ และมีสายใยเส้นเล็ก ๆ ใส ๆ เชื่อมจากศูนย์ทั้ง ๔ ที่ลอยอยู่รอบนอกมายังศูนย์ที่อยู่ตรงกลางอีกทีหนึ่ง ศูนย์ทั้ง ๕ นี้เป็นธาตุละเอียด คือ อากาศธาตุ ธาตุน้ำ ธาตุดิน ธาตุไฟ ธาตุลมตามลำดับ ตรงกลางอากาศธาตุ เป็นวิญญาณธาตุ ธาตุส่วนละเอียดนี้เองที่ทำหน้าที่ควบคุมธาตุส่วนหยาบที่ประกอบกันขึ้นเป็นมนุษย์หรือสัตว์ให้อยู่ในสภาวะพอเหมาะ ถ้าธาตุส่วนละเอียดเหล่านี้วิปริตแปรปรวน หรือไม่พอเหมาะ เพราะมีธาตุธรรมดำหรือบาปอกุศลเข้ามาปนเป็น ก็จะกระทบกระเทือนถึงธาตุส่วนหยาบ คือส่วนที่เป็นช่องว่างในร่างกาย ส่วนที่เป็นของเหลวของแข็ง อุณหภูมิหรืออากาศภายในร่างกายให้ผิดปกติไปด้วย ทำให้รู้สึกไม่สบาย หรือเจ็บไข้ได้ป่วย เป็นต้น ถ้าธาตุส่วนละเอียดไม่สามารถจะควบคุมธาตุส่วนหยาบให้อยู่ในสภาวะที่จะทรงตัวอยู่ได้ ก็จะแตกทำลาย คือตาย แล้วกลับไปเป็นสภาพเดิมของมันต่อไป

ธาตุส่วนละเอียดนี้ ยังเป็นที่ตั้งของ **ธรรม** อันเป็น "**สภาพที่ทรงสัตว์ไว้**" คือ **คุณธรรมอันทรงสัตว์หรือรักษาสัตว์ไว้มิให้ตกไปในที่ชั่ว** มีรัศมีสว่างเต็มดวงทีเดียว ดังมีพุทธบาลีว่า **ธมฺโม ปทีโป** แปลความว่า **ธรรมคือแสงสว่าง** ที่สามารถให้รู้จักบาปบุญคุณโทษ หรือผิดชอบ ชั่ว ดี แต่ขนาดและความสว่างของดวงธรรมนี้ไม่เท่ากัน แตกต่างกันตามคุณธรรมและภูมิปัญญา

ธาตุเป็นที่ตั้งของธรรม และธาตุกับธรรมของสัตว์ทั้งหลายก็จะต้องมีควบคู่กันเสมอ

ณ ศูนย์กลางดวงธรรมนี้ ยังเป็นที่ตั้งของขันธ์ ๕ ส่วนละเอียด คือรูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณอีกด้วย มีลักษณะเป็นดวงกลมใสเล็ก ๆ ใสบริสุทธิ์เท่าเมล็ดโพธิ์หรือเมล็ดไทร หรือหยาดน้ำมันงาที่ใส ติดอยู่ที่ปลายขนจามจุรี ที่มัชฌิมบุรุษสลัดเสียแล้ว ๗ ครั้งซ้อนอยู่ในกลางกำเนิดธาตุธรรมเดิมอีกทีหนึ่ง ดวงกลมใสของแต่ละขันธ์ทั้ง ๕ นี้ ซ้อนกันอยู่เป็นชั้น ๆ เข้าไปข้างใน หรือในกลางของกลางนั่นเอง คือในกลางรูปขันธ์ก็จะมีเวทนาขันธ์ซ้อนอยู่ ในกลางเวทนาขันธ์ก็จะมีสัญญาขันธ์ซ้อนอยู่ แล้วในเข้าไปอีกก็จะเป็นสังขารขันธ์และวิญญาณขันธ์ตามลำดับ ยิ่งในเข้าไปก็ยิ่งใสสะอาดกว่าขันธ์ที่อยู่รอบนอกกว่ากัน

และขันธ์ ๕ นี้เองที่ขยายส่วนหยาบออกมาเป็นดวงเห็น ดวงจำ ดวงคิด และดวงรู้ แล้วเจริญเติบโตขึ้นมาเป็นกาย ใจ จิต และวิญญาณ ซึ่งเป็นพื้นฐานของการเจริญสติปัฏฐาน ๔ เพื่อให้เกิดปัญญารู้แจ้งในสภาวะธรรมตามความเป็นจริงว่า เป็นอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา คือไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และสุดท้ายก็ไม่มีตัวตนให้ยึดถือ

ได้ตลอดไป จึงเรียกดวงธรรม ณ ที่ศูนย์กลางกาย ฐานที่ ๗ นี้ว่า ดวงธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน หรือดวงปฐมมรรค หนทางเบื้องต้นไปสู่มรรคผลนิพพาน

วันนี้อาตมาขอยุติการสอนภาวนาธรรมแต่เพียงนี้ก่อน โปรดติดตามรับฟังตอนต่อไปในเวลาและสถานีเดียวกันนี้

(ให้พร) สพฺเพ พุทฺธา พลปฺปตฺตา..... ฯ

ภวตุ สพฺพมงฺคลํ..... ฯ

รายการธรรมสู่สันติ
เพิ่มเติมพิเศษ

ครั้งที่ ๓๕ สีลานุสสติ

วันนี้ คณะศิษย์หลวงพ่อวัดปากน้ำ ภาษีเจริญ กรุงเทพ จะได้กล่าวถึงการเจริญภาวนาตามแนววิชชาธรรมกายว่ามี "สีลานุสสติ" อยู่ในตัวเสร็จ

เรื่องนี้พระเดชพระคุณหลวงพ่อวัดปากน้ำ ได้เคยรับอาราธนาจากท่านเจ้าคุณพระพิมลธรรม เจ้าอาวาสและอธิบดีสงฆ์ วัดมหาธาตุ ให้ไปแสดงพระธรรมเทศนา เรื่อง "**กรรมฐาน**" แก่พระภิกษุสามเณร ณ พระอุโบสถวัดมหาธาตุ เมื่อวันที่ ๗ ตุลาคม พ.ศ. ๒๔๙๐ เวลา ๑๖.๐๐ น. ซึ่งบันทึกโดยพระทิพย์ปริญญา มีเนื้อความตอนหนึ่งว่า

ศีล ไม่ว่าจะเป็นศีลของคฤหัสถ์หรือศีลบรรพชิต ต่างก็มีวัตถุประสงค์เพื่อความบริสุทธิ์กาย วาจา และใจด้วยกันทั้งนั้น ความบริสุทธิ์กายและวาจา เนื่องแต่การรักษาศีล นับเป็น **เจตนาศีล,** และความบริสุทธิ์ใจ เป็น**เจตสิกศีล ซึ่งความบริสุทธิ์ไตรทวารดังกล่าวนี้เป็นแต่อาการของศีลเท่านั้น ยังไม่เป็นที่ตั้งของสมาธิได้ ที่จะเป็นที่ตั้งของสมาธิได้ จะต้องเป็นศีลในกรรมฐาน** คือ "**สีลานุสสติ**" คือการศึกษาให้เข้าใจเรื่องราวของศีลว่ามีวิธีการปฏิบัติเช่นไร เพราะเหตุใดจึงต้องรักษาศีลเป็นต้น เมื่อเข้าใจเรื่องราวของศีลดีแล้วก็รักษาศีลให้บริสุทธิ์สมบูรณ์อยู่เสมอ เมื่อกาย วาจา และใจบริสุทธิ์ด้วยศีล ก็ระลึกถึงความบริสุทธิ์นั้นเนืองๆ อยู่

ความบริสุทธิ์นั้นอยู่ตรงไหน? ก็อยู่ที่ตรงกำเนิดเดิม คือ ณ ที่ศูนย์กลางกาย ซึ่งมี "**ว่าง**" เป็นจุดเล็กใสเท่าปลายเข็มหรือเมล็ดโพธิ์เมล็ดไทร อยู่ที่นั่น ที่ว่าเป็นกำเนิดเดิมก็เพราะเมื่อแรกที่จะปฏิสนธินั้น "**ใจ**" อันประกอบด้วยความเห็น ความจำ ความคิด และความรู้ ของบิดา บุตร และมารดา จะรวมหยุด ณ ที่ศูนย์กลางกายตรงนั้น ความจริงข้อนี้จะสามารถเห็นได้ด้วยญาณพระธรรมกาย

ทีนี้เมื่อใจกับกำเนิดเดิมอันเป็นที่ตั้งของดวงธรรมที่ทำให้เป็นมนุษย์ประกอบกันถูกส่วนเข้า ก็จะถึงดวงศีล หรือเห็นดวงศีลนี้ด้วยใจ

ดวงศีลนี้ซ้อนอยู่ในดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายทุกกาย ตั้งแต่กายโลกียจนถึงกายโลกุตตระ คือ**ธรรมกาย** ทั้งหยาบละเอียดจนสุดกายหยาบกายละเอียด

ศีลของคฤหัสถ์มีตั้งแต่ศีล ๕ ถึงศีล ๘ ส่วนสามเณรก็รักษาศีล ๑๐ และพระภิกษุรักษาศีล ๒๒๗ อาจจะมีผู้สงสัยว่าศีลของพระภิกษุมีมากตั้ง ๒๒๗ ข้อ จะรักษาได้อย่างไรไหว? คำตอบมีง่ายนิดเดียว คือ**ถ้าพระภิกษุ สามเณร อุบาสกหรืออุบาสิกา เจริญภาวนาจนถึงดวงศีลนี้แล้ว รักษาแต่เพียงดวงกลมใสนั้นไว้เรื่อย โดยเอาใจหยุดหรือจรด ณ ที่ศูนย์กลางดวงศีลนั้นให้ชำนาญในทุกอิริยบถ คือนั่งก็เห็น นอนก็เห็น เดินก็ให้เห็น ยืนก็เห็น อยู่เสมอ ไม่ให้หายไปไหน ก็เป็นอันคุ้มได้หมด** ดังบาลีพระพุทธภาษิตที่ว่า **มโนปุพฺพํ คมาธมฺมา มโนเสฏฺฐา มโนมยา** แปลความว่า "**ธรรมทั้งหลาย มีใจถึงก่อน มีใจเป็นหัวหน้า มีใจประเสริฐสุด สำเร็จได้ด้วยใจ**" คือถ้าใจชั่ว จะคิด

ก็คิดชั่ว จะพูด จะทำสิ่งใดก็พูดชั่วทำชั่ว แต่ถ้าใจดีเสียแล้ว จะคิดก็คิดดี จะพูดก็พูดดี จะกระทำสิ่งใดก็กระทำดี

การเจริญภาวนาตามแนววิชชาธรรมกายด้วยวิธีการทำใจให้หยุดในหยุด ณ ที่ศูนย์กลางกายหรือกำเนิดเดิม ถูกส่วนเข้าก็จะเห็นดวงธรรมที่ทำให้เป็นกาย และหยุดในหยุดลงไปที่ศูนย์กลางดวงธรรมก็จะถึง**ดวงศีล** ซึ่งเป็นศีลในกรรมฐานอันเกิดแต่การรำลึกถึงความบริสุทธิ์ กาย วาจาและใจตรงกำเนิดเดิมนั่นเอง ทีนี้ ตรงกลางดวงศีลนั้นเองเป็นที่ตั้งของ**ดวงสมาธิ** เมื่อจรดใจลง ณ ที่ศูนย์กลางดวงศีลถูกส่วนเข้า ดวงศีลก็จะว่างหายไป และปรากฏเห็นดวงสมาธิขึ้นมาแทนที่ และเมื่อหยุดนิ่งลงไปที่ศูนย์กลางดวงสมาธิก็จะถึง**ดวงปัญญา ดวงวิมุตติ** และ**ดวงวิมุตติญาณทัศนะ**ตามลำดับ

หากจะอธิบายเป็นภาษาง่าย ๆ ก็คือว่า **เพราะมนุษย์มีคุณธรรม จึงเป็นผู้มีศีล เมื่อมีความบริสุทธิ์กาย วาจาและใจด้วยศีลอันบริสุทธิ์ และระลึกถึงความบริสุทธิ์นั้นเนือง ๆ อยู่ ถูกศูนย์ถูกส่วนเข้าก็จะเห็นดวงศีลด้วยใจ เป็นศีลในกรรมฐาน** หรือที่เรียกว่า**สีลานุสสติ อันเป็นที่ตั้งของสมาธิชอบ ซึ่งดำเนินไปเพื่อให้เกิดปัญญารู้แจ้งในสัจจธรรม และกำจัดเสีย ซึ่งอาสว กิเลส ตัณหา อุปาทาน อันเป็นเหตุแห่งทุกข์ทั้งหลายให้หมดไปเป็นชั้น ๆ** คือ**วิกขัมภณวิมุตติ ตะทังควิมุตติ** และ**สมุจเฉทวิมุตติ ต่อไปในเบื้องหน้า**

การเจริญภาวนาตามแนววิชชาธรรมกาย จึงนับว่าได้มีอนุสสติอยู่ครบถ้วน เท่าที่ได้เคยกล่าวมาแล้วก็มี พุทธานุสสติ ธัมมานุสสติ สังฆานุสสติ สีลานุสสติ จาคานุสสติ มรณัสสติ และกายคตาสติเป็นต้น

นอกจากนี้ก็ยังมีอนุสสติอื่น ๆ อีกเช่น **อานาปานสติ** กล่าวคือ ในระยะเริ่มต้นของการเจริญภาวนาธรรมตามแนวนี้ ได้แนะนำให้ผู้ฝึกปฏิบัติใหม่ ๆ กำหนดบริกรรมนิมิตและบริกรรมภาวนาคู่กัน ณ ที่ปากช่องจมูก หญิงให้กำหนด ณ ที่ปากช่องจมูกข้างซ้าย ชายให้กำหนด ณ ที่ปากช่องจมูกข้างขวาเพื่อให้ใจ อันประกอบด้วย**ความเห็น ความจำ ความคิด**และ**ความรู้**หยุดรวมกันเป็นอารมณ์เดียว ณ ที่ปากช่องจมูก อันเป็นปลายทางลมหายใจเข้าออกนั่นเอง นี้เป็น **ฐานที่ ๑**

แล้วจึงให้เลื่อนเครื่องหมายหรือนิมิตที่ให้กำหนดขึ้น ณ ที่ปากช่องจมูกนั้น ไปยังหัวตาด้านใน เป็น**ฐานที่ ๒** แล้วจึงให้ค่อย ๆ เลื่อนเครื่องหมายใสสว่างนั้นไปยังกลางกั๊กศีรษะ นับเป็น**ฐานที่ ๓**, แล้วก็เลื่อนเครื่องหมายต่อไปยังเพดานปาก นับเป็น**ฐานที่ ๔**, แล้วก็เลื่อนเครื่องหมายนั้นไปหยุดอยู่ ณ ปากช่องลำคอ **ฐานที่ ๕**, แล้วก็ค่อย ๆ เลื่อนเครื่องหมายลงไปตามเส้นทางลมหายใจเข้าออกช้า ๆ ตรง ๆ ไปหยุดอยู่ ณ ศูนย์กลางกายตรงที่สุดลมหายใจเข้าออก ตรงระดับราวสะดือพอดี เรียกว่า**ฐานที่ ๖**, แล้วจึงให้ขยับเครื่องหมายหรือนิมิตนั้นกลับขึ้นมาตรง ๆ มาหยุดอยู่ตรงเหนือระดับสะดือสองนิ้วมือ เรียกว่าศูนย์กลางกาย**ฐานที่ ๗** แล้ว**ต่อไปก็ให้ทำใจให้หยุดอยู่ ณ ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ นี้เสมอ**และ**ตลอดไปในทุกอิริยาบถ**คือ**ไม่ว่าจะเป็นในขณะเดิน ยืน นั่งหรือจะนอนก็ตาม**

การให้ตั้งใจหรือรวมใจหยุดอยู่ ณ ฐานที่ ๑ ตรงปากช่องจมูก ซึ่งเป็น**ปลายทางลมหายใจเข้าออกก็ดี** หรือ**จะให้ตั้งใจอยู่ ณ ที่ศูนย์กลางกาย ตรงที่สุดลมหายใจเข้าออก** ซึ่งเป็น**ต้นทางลมหายใจเข้าออกก็ดี ล้วนแต่มีลักษณะที่เป็นอานาปานสติทั้งสิ้น เพราะเป็นการมีสติรู้ทุกระยะลมหายใจเข้าออกนั่นเอง**

แต่การเจริญภาวนาตามแนวนี้ ไม่ให้ส่งใจไปตามลมหายใจเข้าออกแต่ประการใด คงให้มีสติรู้อยู่ ณ ที่ศูนย์กลางกายตรงต้นทางลมหายใจเข้าออกเท่านั้น เมื่อใจถูกประคองให้รวมหยุดอยู่ ณ ที่ศูนย์กลางกำเนิดเดิมหนัก ๆ เข้า ก็จะค่อย ๆ รวมหยุดเป็นจุดเดียวหรืออารมณ์เดียว ณ ที่นั่น แล้วก็จะเห็นดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ดังที่ได้กล่าวมาแล้ว

เมื่อรวมใจหยุด ผ่านดวงธรรม ดวงศีล ดวงสมาธิ ดวงปัญญา ดวงวิมุตติ และวิมุตติญาณทัศนะของมนุษย์หยาบและมนุษย์ละเอียด ก็จะถึงดวงธรรมและกายทิพย์หยาบและละเอียดต่อไปตามลำดับ เมื่อถึงกายทิพย์ ใจของทิพย์ก็จะทำหน้าที่รู้เห็นเรื่องราวของทิพย์ ตลอดทั้งคุณธรรมของทิพย์โดยตลอด

และด้วยการดำเนินไปในแบบเดิมอีก ก็จะถึงดวงธรรมและกายของพรหมหยาบและพรหมละเอียด, ดวงธรรมและกายอรูปพรหมทั้งหยาบ–ละเอียดอีกต่อไปตามลำดับ โดยนัยนี้ใจของรูปพรหมและอรูปพรหมก็จะทำหน้าที่รู้เห็นเรื่องราวใน**กามภพ รูปภพ** และ**อรูปภพ**โดยตลอด ตลอดทั้งคุณธรรมของพรหมและอรูปพรหมด้วยการที่ได้ทั้งรู้และทั้งเห็น

จึงกล่าวได้ว่า การเจริญภาวนาตามแนววิชชาธรรมกายนี้ มี**อานาปานัสสติ** และ**เทวตานุสสติ** อยู่พร้อม และจะประจักษ์ชัดว่าช่วยให้เจริญปัญญาจากการที่ได้ทั้งรู้และทั้งเห็นความจริงตามสภาพที่เป็นจริง

เมื่อท่านทั้งหลายได้เข้าใจดั่งนี้แล้ว ก็ขอจงตั้งใจสมาทานศีลและฝึกเจริญภาวนาต่อไป

ภาคปฏิบัติภาวนา

เมื่อท่านทั้งหลายได้ตั้งใจสมาทานศีล และตั้งใจเจริญภาวนาธรรม เพื่อความบริสุทธิ์กาย วาจา และใจแล้ว ก็ขอจงเตรียมนั่งในท่าขัดสมาธิ เอาเท้าขวาทับเท้าซ้าย มือขวาวางอยู่บนมือซ้ายที่หน้าตัก ให้นิ้วชี้ขวาจรดพอดีอยู่กับหัวแม่มือซ้าย ตั้งกายให้ตรง ดำรงสติมั่น หายใจลึก ๆ พอสบาย แล้วปล่อยกายตามสบาย

ค่อย ๆ หลับตาลงเบา ๆ อย่าเม้มเปลือกตาให้แน่นนัก แล้วรวมใจหยุดในหยุดลงไป ณ ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ตรงที่สุดลมหายใจเข้าออก เหนือระดับสะดือสองนิ้วมือ และกำหนดบริกรรมนิมิต คือนึกให้เห็นด้วยใจ เป็นดวงแก้วกลมใสบริสุทธิ์ ลอยนิ่งอยู่ตรงนั้นแหละ พร้อมกับบริกรรมภาวนาเพื่อประคองนิมิตนั้นไว้ว่า "สัมมาอะระหัง" ๆๆ ไปเรื่อย ร้อยครั้ง พันครั้ง ไม่ต้องสนใจ หรือยินดี ยินร้ายในเหตุการณ์หรืออารมณ์ภายนอกตัวใด ๆ ทั้งสิ้น มดจะไต่หรือยุงจะตอม แม้แต่ลมหายใจเข้าออกก็อย่าเอาใจไปจรด จงปล่อยใจให้ดิ่งลงไปกับบริกรรมนิมิตและบริกรรมภาวนาคู่กัน เป็นอารมณ์เดียว ณ จุดเดียวกัน คือศูนย์กลางกายไปเรื่อย ๆ

สำหรับผู้ที่ถึงธรรมกายแล้ว ก็ให้ซ้อนสับทับทวี จนสุดหยาบสุดละเอียด แล้วเจริญฌานสมาบัติ ๘ โดยอนุโลมและปฏิโลม ๗ เที่ยว ปล่อยกายตกสูญเข้าอายตนนิพพาน

พึงเข้าใจว่า ขณะเมื่อเจริญฌานสมาบัติ ๘ ไปจนครบ ๗ เที่ยวนั้น ศูนย์กลางของธรรมกายจะเกาะอยู่ที่เนวสัญญานาสัญญายตนะฌาน และในขณะเดียวกันก็จะตกอยู่ในแนวแรงดึงดูดของอายตนนิพพาน ซึ่งมีศูนย์กลางอยู่ตรงกำเนิดเดิมของทุกกายอีกด้วย **ถ้าผู้ปฏิบัติปล่อยใจไปตามญาณวิถีนี้ คือกายมนุษย์ ทิพย์ พรหม อรูปพรหม ต่างพิจารณาปล่อยขันธ์ ๕ พร้อม ๆ กับธรรมกายปล่อยความยินดีในฌานสมาบัติ ทั้งความเห็น จำ คิด รู้ของความยินดีในฌานนั้นแล้ว เรียกว่าปล่อยขาดพร้อมกันหมดแล้ว ธรรมกายหยาบก็จะขาดจากเนวสัญญานาสัญญายตนะฌาน ตกสูญ อายตนนิพพานก็จะดึงดูดธรรมกายที่ละเอียด ๆ เข้าไปซ้อนอยู่ ณ ศูนย์กลางนิพพานของมนุษย์ทันที** เมื่อเดินฌานสมาบัติต่อไปอีก ๗ เที่ยวในอายตนนิพพานของมนุษย์ ธรรมกายก็จะตกศูนย์เข้าไปในนิพพานของทิพย์ เมื่อเดินฌานสมาบัติอีก ๗ เที่ยวในนิพพานของทิพย์ ธรรมกายก็จะตกสูญเข้าไปในนิพพานของพรหม เมื่อเดินฌานสมาบัติอีก ๗ เที่ยวในนิพพานของพรหม ธรรมกายก็จะตกสูญเข้าไปยังนิพพานของอรูปพรหม และเมื่อเดินฌานสมาบัติอีก ๗ เที่ยวในนิพพานของอรูปพรหม ธรรมกายก็จะตกสูญเข้าอายตนนิพพานของกายธรรมหรือธรรมกาย นี้เป็นอนุโลม

เมื่อจะออกจากนิพพานของกายธรรม ก็เดินฌานสมาบัติ ๗ เที่ยว ธรรมกายก็จะตกสูญกลับออกมายังนิพพานของอรูปพรหม เดินฌานสมาบัติอีก ๗ เที่ยวในนิพพานของอรูปพรหม ธรรมกายก็จะตกสูญกลับออกมายังนิพพานของรูปพรหม เดินฌานสมาบัติอีก ๗ เที่ยวในนิพพานของพรหม ธรรมกายก็จะตกสูญกลับออกมายัง

นิพพานของทิพย์ เดินฌานสมาบัติอีก ๗ เที่ยวในนิพพานของทิพย์ ธรรมกายก็จะตกสูญเข้านิพพานของมนุษย์ แล้วเดินฌานสมาบัติอีก ๗ เที่ยว ธรรมกายก็จะตกสูญออกจากนิพพานของมนุษย์ นี้เป็นปฏิโลม

เมื่อฝึกเจริญฌานสมาบัติปล่อยกายธรรมตกสูญเข้านิพพานของแต่ละกายโดยอนุโลมและปฏิโลมจนชำนาญดีแล้ว ต่อไปก็เจริญฌานสมาบัติพร้อมกันทั้ง ๑๘ กาย ปล่อยกายตกสูญเข้านิพพานพร้อมกันทุกกาย ถึงนิพพานที่ละเอียดที่สุดคือนิพพานของธรรมกายเลยทีเดียวก็ได้ หากอายตนนิพพานยังไม่ปรากฏให้เห็นชัดแจ้ง ก็ให้เจริญฌานสมาบัติต่อไปอีก ๗ เที่ยว ปล่อยกายตกสูญไปเรื่อยๆ จนกว่าจะเห็นอายตนนิพพานชัดแจ้ง เพราะอายตนนิพพานก็มีสุดหยาบสุดละเอียดเหมือนกัน เพราะฉะนั้นเมื่อเข้าถึงนิพพานแล้ว ก็จงเอาธรรมกายเจริญฌานสมาบัติอีก ๗ เที่ยว ให้ธรรมกายตกสูญเข้านิพพานที่ละเอียดๆต่อไปอีก ยิ่งลึก ยิ่งละเอียดเข้าไปเพียงใด ธรรมกายก็จะยิ่งใสสะอาดบริสุทธิ์ พร้อมทั้งปัญญารู้แจ้ง สุขุม ลุ่มลึก ก็จะบังเกิดขึ้นเพียงนั้น

เมื่อถึงอายตนนิพพานแล้ว ก็เอาตาธรรมกายตรวจดูให้รู้เห็นโดยรอบ ก็จะเห็นลักษณะของอายตนนิพพาน สมตามพระพุทธดำรัสมีมาในนิทานวัคคสังยุตต ว่า "**ภิกษุทั้งหลาย ! อายตนะนั้นมีอยู่, ที่ดิน น้ำ ลม ไฟ ไม่มีแล, อากาสานัญจายตนะ วิญญานัญจายตนะ อากิญจัญญายตนะ เนวสัญญานาสัญญายตนะ ก็มิใช่ โลกนี้ก็มิใช่ โลกอื่นก็มิใช่ ดวงจันทร์ ดวงอาทิตย์ทั้งสองก็มิใช่, อนึ่ง ภิกษุทั้งหลาย เราไม่กล่าวเลยซึ่งอายตนะนั้นว่า**

เป็นการมา เป็นการไป เป็นการตั้งอยู่ เป็นการจุติ เป็นการเกิด อายตนะนั้นหาที่ตั้งมิได้ มิได้เป็นไป หาอารมณ์มิได้ นั่นแลที่สุดแห่งทุกข์"

เมื่อพิจารณาดูโดยรอบจะเห็นว่า อายตนนิพพานนั้นล้วนแต่เป็นที่ประทับของพระนิพพาน คือพระพุทธเจ้าและพระอรหันต์สาวกที่ได้เข้า **อนุปาทิเสสนิพพาน** แล้ว มีสัณฐานกลมรอบตัว ขาวใสบริสุทธิ์จนกระทั่งมีรัศมีปรากฏสว่างไปทั่ว ในอายตนนิพพานเป็นสถานที่โล่งโถง ปราศจากสิ่งกำบังใดๆ ทั้งสิ้น สว่างไสวไปด้วยรัศมีธรรมอันโชติช่วง ปราศจากความสว่างจากรัศมีอื่นใด แต่เป็นธรรมรังษีที่เกิดแต่ความใสสะอาดบริสุทธิ์ ปราศจากกิเลสและอวิชชาเครื่องเศร้าหมองทั้งปวงนั่นเอง

ในอายตนนิพพาน จะเห็นมีแต่พระนิพพานคือธรรมกายที่ได้บรรลุอรหัตผลหรือตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า ซึ่งเข้าอนุปาทิเสสนิพพานแล้วเต็มไปหมด สำหรับองค์ที่เป็น **พระสัพพัญญูพุทธเจ้า** จะเห็นมีรัศมีสว่างที่สุด ประทับอยู่ท่ามกลางพระอรหันต์สาวกเป็นจำนวนมากซึ่งประทับเวียนขวาอยู่รอบๆ พระพุทธเจ้า ห่างกันชั่วกึ่งองค์ฌานคือประมาณ ๑๐ วาของพระนิพพาน แต่ส่วนองค์ที่เป็น**พระปัจเจกพุทธเจ้า** มิได้เคยสั่งสอนหรือโปรดผู้ใดมาก่อนในสมัยที่ทรงพระชนม์อยู่ ก็ประทับอยู่โดดเดี่ยวโดยลำพัง

รัศมีที่ปรากฏ ก็เป็นเครื่องบอกให้รู้ถึงการสร้างบารมีของพระพุทธเจ้าและพระอรหันต์สาวก ว่ามากน้อยกว่ากันเพียงใด แต่ขนาดหน้าตักและส่วนสูงเท่ากันหมดทุกพระองค์ ลักษณะพระวรกายก็เหมือนกันหมด ทรงประทับเข้านิโรธ สงบกันตลอดหมด เพราะ

ความเข้านิโรธนี้เป็นความสุขอย่างยิ่ง และความที่อยู่ในนิพพานมีกายอันยั่งยืนนี้เอง พระพุทธองค์จึงได้ทรงกล่าวว่า นิพพานํ ปรมํ สุขํ แปลความว่า **นิพพานเป็นสุขยิ่งนัก** และกายพระนิพพานนี้เองที่เป็นกายที่พ้นจากอาณัติแห่งสามัญลักษณะ เพราะเป็นธรรมชาติที่ไม่ประกอบด้วยปัจจัยปรุงแต่ง เป็นวิราคธาตุ วิราคธรรม อสังคตธาตุ อสังคตธรรมล้วน ๆ จึงเป็นกาย **นิจจัง สุขัง** และ**อัตตา** โดยแท้

เมื่อท่านผู้ปฏิบัติธรรมเดินฌานสมาบัติ ปล่อยกายตกสูญเข้าอายตนนิพพานที่ละเอียด ๆ และพิจารณาลักษณะของนิพพาน และสังเกตอารมณ์ในขณะที่อยู่ในนิพพาน ว่าสุขุมลุ่มลึกเพียงใด ละเอียดประณีตเพียงใดแล้ว ก็ให้ซ้อนสับทับทวีกับพระพุทธเจ้าเข้าไปจนสุดกายละเอียด ๆ แล้วก็ให้หยุด ตรึก นิ่งในนิ่งลงไปที่ไส้หรือศูนย์กลางกายนั้นไปเรื่อยเพื่อฟังตรัสรู้ หรือประสงค์จะทราบธรรมข้อใด ก็อธิษฐานจิตถามลงไปที่ศูนย์กลางกายนั้นแหละ ก็จะได้ทราบคำตอบด้วยตนเอง ยิ่งสะอาดบริสุทธิ์ ยิ่งหยุดยิ่งนิ่ง ลงไปที่กลางของกลาง ๆ ๆ เพียงใด ก็จะมีญาณผุดรู้ขึ้นเพียงนั้น

สำหรับวันนี้ อาตมาจะขอยุติการสอนภาวนาแต่เพียงนี้ก่อน โปรดติดตามรับฟังตอนต่อไปในคราวหน้า

สพฺเพ พุทฺธา พลปฺปตฺตา ..... ฯ

ภวตุ สพฺพมงฺคลํ ..... ฯ

ครั้งที่ ๕๗

การเจริญภาวนาตามแนววิชชาธรรมกาย ช่วยให้รักษาศีลบริสุทธิ์และสมบูรณ์ดีเร็วขึ้น

วันนี้ คณะศิษย์หลวงพ่อวัดปากน้ำจะได้กล่าวถึงเหตุผลที่ว่าการเจริญภาวนาตามแนววิชชาธรรมกายนั้น สามารถช่วยให้ผู้ปฏิบัติธรรมมีศีลอันบริสุทธิ์สมบูรณ์ดีเร็วขึ้นและมั่นคงขึ้นอย่างไร

การเจริญภาวนาตามแนววิชชาธรรมกายนี้ **เป็นการปฏิบัติธรรมเพื่อคุ้มครองรักษาจิต ซึ่งเป็นต้นของความคิดหรือเจตนาในความประพฤติปฏิบัติทางกายและวาจา** เมื่อจิตใจได้รับการคุ้มครองรักษาให้สะอาดบริสุทธิ์อยู่เสมอแล้ว กายและวาจาก็ย่อมจะพลอยสะอาด บริสุทธิ์ไปด้วย ดังบาลีพระพุทธภาษิตซึ่งมีมาในพระธรรมบท ยมกวรรคที่ ๑ เรื่อง**พระจักขุบาลเถระ**ว่า **มโนปุพฺพงฺคมา ธมฺมา มโนเสฏฺฐา มโนมยา** ซึ่งแปลความว่า **ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า มีใจเป็นใหญ่ สำเร็จแล้วด้วยใจ** และว่า **มนสา เจ ปทุฏฺเฐน, ภาสติ วา กโรติ วา,** แปลความว่า**ถ้าบุคคล มีใจชั่วแล้ว พูดอยู่ก็ตาม กระทำอยู่ก็ตาม (ก็ย่อมชั่วด้วย), ตโต นํ ทุกฺขมเนฺวติ, จกฺกํว วหโต ปทํ** แปลความว่า **เพราะความชั่วนั้น ทุกข์ย่อมติดตามบุคคลผู้นั้นไป ประดุจล้อตามรอยเท้าแห่งโค ผู้นำแอกไปอยู่ ฉะนั้น**

สำหรับผู้ปฏิบัติธรรมตามแนวนี้ ในเบื้องต้น หรือในขั้นสมถกรรมฐาน ก็ฝึกใจให้หยุดให้นิ่งเป็นสมาธิที่แนบแน่นมั่นคง เมื่อใจ

หยุดนิ่งอยู่เสมอแล้ว จิตซึ่งเป็นธรรมชาติที่ทำหน้าที่คิด ก็จักไม่ฟุ้งซ่านไปตามอารมณ์ที่มากระทบได้โดยง่าย กิเลสจึงไม่สามารถที่จะเข้ามาดลจิตดลใจให้ปฏิบัติตามอำนาจของมันได้ง่าย ๆ เมื่อจิตถูกคุ้มครองรักษาให้บริสุทธิ์สมบูรณ์อยู่เสมอดังนี้แล้ว กิเลสก็จะค่อย ๆ หมดไปเอง และทำให้ผู้ปฏิบัติธรรมนั้นมีศีลที่บริสุทธิ์ สมบูรณ์เร็วยิ่งขึ้นด้วย

การกระทำใจ ฝึกจิตใจให้หยุดให้นิ่งนี้ ได้มีอุบายผูกใจไว้กับ **บริกรรมนิมิต** คือให้ตรึกนึกให้เห็นด้วยใจ เป็นเครื่องหมายดวงแก้วกลมใส หรือพระพุทธรูปแก้วใส แล้วก็ให้ใจหยุดอยู่ที่กลางนิมิตที่ใสนั้นตรงศูนย์กลางกาย ฐานที่ ๗ มีที่หมายเป็นจุดเล็กใสเท่าปลายเข็มกับ **บริกรรมภาวนา** คือให้นึกท่องในใจว่า "สัมมาอะระหัง" ๆ ๆ ๆ ไปเรื่อย ร้อยครั้งพันครั้ง เพื่อประคองนิมิตนั้นไว้เสมอ ไม่ช้า เมื่อ "**ใจ**" อันประกอบด้วย **ดวงเห็น ดวงจำ ดวงคิด** และ**ดวงรู้** ถูกประคองให้มารวมอยู่ในบริกรรมนิมิตและบริกรรมภาวนาหนักเข้าก็จะค่อย ๆ รวมหยุดเป็นจุดเดียวกันได้โดยง่าย ไม่ฟุ้งซ่านคล้อยไปตามอารมณ์ภายนอกที่มากระทบอีก เมื่อสามารถรวมหยุดนิ่งได้ถูกส่วนเข้า ก็จะเข้าสิบแล้วก็จะเห็นศูนย์ กล่าวคือจะตกสูญลงไป ณ ศูนย์กลางกายฐานที่ ๖ ตรงระดับสะดือพอดี แล้วดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ ที่เรียกว่า **ดวงปฐมมรรค**หรือ **ดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน** ก็จะลอยขึ้นมายังศูนย์กลางกาย ฐานที่ ๗ เหนือระดับสะดือประมาณสองนิ้วมือ ดวงธรรมนี้เองเป็นที่ตั้งของดวงเห็น ดวงจำ ดวงคิด และดวงรู้ ซึ่งเป็นจิตใจดวงใหม่ซ้อนขึ้นมาด้วย เป็นจิตใจที่ใสสะอาดบริสุทธิ์จากนิวรณ์ธรรมทั้งหลาย และนอกจากนี้ยังมีอานุภาพที่สำคัญหลายประการโดยเฉพาะอย่างยิ่ง **มีสภาพที่เป็น**

ทิพย์ เพราะในท่ามกลางดวงธรรมนี้เอง เป็นที่ตั้งของกายมนุษย์ละเอียดหรือที่เรียกว่า "**กายฝัน**" ซึ่งเป็นกายในกาย ณ ภายใน

เมื่อใจของกายมนุษย์หยาบหรือกายเนื้อหยุดนิ่งได้ถูกส่วนเข้า ก็จะหยุดอยู่ตรงกัน ณ จุดเดียวกันกับของกายมนุษย์ละเอียดซึ่งมีสภาพที่เป็นทิพย์ ทำให้ใจของกายมนุษย์หยาบพลอยสามารถรู้เห็นสิ่งที่เป็นทิพย์หรือสิ่งที่ละเอียด ลี้ลับ เกินกว่าความสามารถของตาเนื้อของกายมนุษย์หยาบที่จะรู้เห็นได้

แปลว่า**ในเบื้องต้นที่ผู้ปฏิบัติธรรมสามารถทำใจให้หยุดให้นิ่งตรงศูนย์กลางกายได้ ก็จะได้ความสามารถพิเศษ** คือ **ทิพยจักขุ** และ **ทิพยโสต อันสามารถจะรู้เห็นหรือได้ยินสิ่งที่ละเอียดที่ลี้ลับหรืออยู่ห่างไกล เกินกว่าความสามารถของอายตนะภายในธรรมดา เช่น ตา หู ของกายมนุษย์หยาบหรือกายเนื้อจะสามารถสัมผัสรู้เห็นได้**

เมื่อรวมใจให้หยุด ให้นิ่งต่อไปอีก นิ่งลงไปที่กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์นั่นแหละ พอถูกส่วนเข้า ดวงธรรมนั้นก็จะว่างหายไป แล้วจะปรากฏดวงกลมใสดวงใหม่บังเกิดขึ้นมาแทนที่ คือ **ดวงศีล** นับเป็น**ศีลบริสุทธิ์ในกรรมฐาน** หรือที่เรียกว่า **สีลานุสสติ** อันเป็นไปเพื่อ "สมาธิยิ่ง" ที่เรียกว่า **อธิศีล** และ "ปัญญายิ่ง" ที่เรียกว่า **อธิปัญญา**

การเจริญภาวนามาถึงดวงศีลนี้ ผู้ปฏิบัติธรรมทุกคน หากสังเกตดูที่เหตุและผลแล้ว ก็จะพบว่า **ถ้าหากกาย วาจา ใจ ไม่บริสุทธิ์จริง ๆ แล้ว ไม่มีทางที่จะเข้าถึงดวงศีลนี้ได้** ต้องสะอาดบริสุทธิ์ทั้งกาย วาจาและใจทีเดียว จึงจะสามารถเห็นดวงธรรมและ

ดวงศีลนี้ได้ และมีข้อสังเกตอีกต่อไปด้วยว่า **แม้จะได้เคยปฏิบัติมาถึงดวงธรรมและดวงศีลนี้แล้ว หากกาย วาจา และใจ กลับทุจริต ไม่สะอาดบริสุทธิ์ แม้เพียงประพฤติผิดศีลขั้นพื้นฐาน คือ เบญจศีล ข้อใดข้อหนึ่ง ก็ไม่สามารถจะเห็นดวงธรรมนั้นอีก จนกว่าจะได้พยายามประพฤติดี ปฏิบัติชอบทั้งกาย วาจาและใจ จนสะอาดบริสุทธิ์ใหม่อีก จึงจะสามารถเข้าถึงและเห็นดวงธรรมดวงศีลนี้ได้อีก**

เพราะฉะนั้นความประพฤติปฏิบัติต้องบริสุทธิ์จริงๆ จึงจะสามารถเข้าถึงและประคองดวงกลมใสนั้นไว้อยู่ได้ ท่านผู้รู้จากการปฏิบัติธรรมจึงกล่าวกันว่า **เพียงแต่รักษาดวงกลมใส ๆ นั่นไว้อย่างเดียว ก็คุ้มได้หมด** คือหมายความว่า **ไม่ต้องตกไปในอบายหรือทุคคติเพราะผิดศีล** นั่นเอง

การปฏิบัติภาวนาตามแนวนี้ **จึงเป็นเครื่องวัดจิตใจของตนเองว่าใสสะอาดบริสุทธิ์เพียงใด** นี่เป็นแต่เพียงเบื้องต้นเท่านั้นนะ การเจริญสติปัฏฐาน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง **เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา** ยังมีละเอียดพิสดารยิ่งกว่านี้อีกมากนัก คือสามารถให้เจริญปัญญาจากการที่ได้ทั้งรู้และทั้งเห็น เวทนาในเวทนา และจิตในจิต เป็นทั้งภายในและภายนอก ได้ชัดแจ้งอีกด้วย ซึ่งจะได้กล่าวต่อไปในโอกาสหน้า ตอนนี้เพียงประสงค์จะขอให้ท่านผู้ฟังได้ทำความเข้าใจไว้ในขั้นต้นนี้ก่อนว่า การปฏิบัติธรรมตามแนววิชชาธรรมกายนี้ ช่วยให้ผู้ปฏิบัติธรรมมีศีลอันบริสุทธิ์สมบูรณ์ดียิ่งขึ้น เร็วขึ้นอย่างไร

เพื่อความเข้าใจเรื่องนี้ จะขอสรุปย่อ **พระธรรมเทศนา** ซึ่งแสดงโดย **พระเดชพระคุณ พระมงคลเทพมุนี** หรือ**หลวงพ่อวัดปากน้ำ** ที่ได้แสดงไว้ว่า

"**ศีล**" โดยปกตินั้น หมายเอาการสำรวมกายและวาจาไว้ด้วยดีเรียบร้อย ไม่มีโทษ คืองดเว้นจากการประพฤติผิดศีลอย่างน้อย ๕ ประการ ได้แก่งดเว้นจากการฆ่าสัตว์ที่มีชีวิตให้ตายไป ตลอดทั้งงดเว้นจากการผจญสัตว์ให้เดือดร้อนด้วยประการต่างๆ, งดเว้นจากการถือเอาสิ่งของของผู้อื่นโดยที่เจ้าของเขาไม่อนุญาต ด้วยอาการอย่างขโมย, งดเว้นจากการล่วงประเวณีกับบุรุษหรือสตรีที่มีคู่ครองอยู่หรือมีจารีตห้าม, งดเว้นจากการพูดจาที่เป็นเท็จ หรือแสดงอาการที่เป็นเท็จ หลอกลวงผู้อื่น ตลอดทั้งการยุแยกให้แตกความสามัคคี และงดเว้นจากการเสพสิ่งเสพติด มึนเมาให้โทษ อันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาททั้งหลาย โดยเด็ดขาดจากสันดานบริสุทธิ์ผุดผ่องเป็นเบญจวิรัช ทั้งกายและวาจา จากความประพฤติอันเป็นบาปอกุศลทั้ง ๕ ประการดังกล่าว เช่นเดียวกับพระอริยสาวกในธรรมวินัยของพระพุทธเจ้านี้ นับเป็นเพียง **ศีล โดยปริยายเบื้องต่ำ** เท่านั้น

ต่อเมื่อพระภิกษุหรือสามเณรผู้ปฏิบัติธรรม ได้ศึกษาและสามารถสำรวมระวังรักษาศีลตามพระปาฏิโมกข์ ได้อย่างเคร่งครัดเว้นข้อที่พระพุทธองค์ได้ทรงห้าม ประพฤติปฏิบัติตามข้อที่พระพุทธองค์ได้ทรงอนุญาต ถึงพร้อมด้วยมารยาทและโคจร มีปกติเห็นโทษภัยทั้งหลายแม้ว่าเป็นเพียงโทษเล็กน้อย สามารถศึกษาอยู่ในสิกขาบทน้อยใหญ่ทั้งหลายดังนี้ จึงจะจัดเป็น **ศีล โดยปริยายเบื้องสูง** เพราะ**มีความบริสุทธิ์ทั้งกาย วาจา และทั้งเจตนา** อันเป็นความคิดอ่าน

ทางใจ ดังบาลีพระพุทธภาษิตที่ว่า เจตนาหํ ภิกฺขเว สีลํ วทามิ แปลความว่า "**ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย เรากล่าวว่า เจตนา ความคิดอ่านทางใจนั่นแหละ เป็นตัวศีล**" ศีลโดยปริยายเบื้องสูงจึงเป็นเครื่องกลั่นกรองกาย วาจา และใจ ให้สะอาดบริสุทธิ์ ละเอียดประณีตยิ่งขึ้นไปกว่าศีลโดยปริยายเบื้องต่ำ แต่ก็ยังไม่ถึงขั้น **อธิศีล** หรือ **ศีลอันยิ่งแท้ ๆ**

อธิศีล หรือ **ศีลยิ่ง** นั้นเป็น **ศีลที่เห็น** ไม่ใช่เพียงแต่เป็น **ศีลที่รู้**

ความจริง เจตนาความคิดอ่านและความประพฤติปฏิบัติที่เป็นปกติ สละสลวย เรียบร้อยนั้นมาจากอธิศีล หรือศีลยิ่ง แต่ถ้าใจซึ่งเป็นต้นของเจตนายังไม่หยุดไม่นิ่ง ยังไม่จรดติดอยู่กับศีลอันยิ่งนี้แล้ว ก็ยังนับเป็นแต่เพียงเจตนาศีลหรือศีลรู้เท่านั้น

แต่เมื่อผู้ปฏิบัติธรรมเจริญภาวนาเพื่อ ชำระทั้งกาย วาจาและใจให้ใสสะอาดบริสุทธิ์ จนเข้าถึง**ศีล**ซึ่งเป็น**ดวงกลม ขาวใสบริสุทธิ์**อยู่ในท่ามกลาง **ดวงธรรม** ที่ทำให้กายมนุษย์ ใสบริสุทธิ์เท่าฟองไข่แดงของไก่ อย่างโตเท่าดวงจันทร์ ดวงอาทิตย์ และดวงศีลนี้ก็จะมีขนาดเท่าดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ แต่ใสละเอียดกว่า สว่างกว่าดวงธรรม อันเป็นเครื่องกลั่นกรองกาย วาจาและใจให้สะอาดบริสุทธิ์จริง ๆ ให้ละเอียด ประณีตยิ่งไปกว่าศีลที่รู้หรือเจตนาศีลในทางปฏิบัติไปอีก **ศีลที่เห็น** นี้เองจึงจะนับเป็น **อธิศีล** หรือ **ศีลยิ่งแท้ ๆ** เพราะเมื่อจิตใจหยุดนิ่งสนิท จรดติดอยู่ ณ ที่ศูนย์กลางดวงศีลนี้แล้วเป็นอันสะอาดบริสุทธิ์ทั้งกาย วาจาและใจ ตลอดทั้งเจตนาอันเป็นความคิดอ่านทั้งหมด

และประการที่สำคัญที่สุดก็คือว่า **เมื่อถึงดวงศีลดวงนี้แล้ว ศีลของตนจะบริสุทธิ์หรือจะมัวหมองอย่างไร กาย วาจาและใจของตนจะสะอาดเพียงไหน ก็จะสามารถรู้เห็นได้เองตามความเป็นจริง**

นี่ก็เป็นการสรุปพระธรรมเทศนาของพระเดชพระคุณหลวงพ่อวัดปากน้ำที่เกี่ยวกับศีล

เมื่อบุคคลมีศีลสังวรอันบริสุทธิ์สมบูรณ์ยิ่งขึ้นเพียงใด อินทรียสังวรก็ย่อมจะบริสุทธิ์สมบูรณ์ยิ่งขึ้นเพียงนั้น หรืออีกนัยหนึ่ง สติสัมปชัญญะ ความรู้สึกผิดชอบ ชั่วดีก็ยิ่งสมบูรณ์มากยิ่งขึ้นเพียงนั้น

อีกประการหนึ่งที่ว่า การปฏิบัติภาวนาตามแนววิชชาธรรมกายช่วยให้ผู้ปฏิบัติมีศีลอันบริสุทธิ์และมั่นคงยิ่งขึ้นนั้น ก็คือว่า เมื่อผู้ปฏิบัติภาวนาเข้าถึงกายมนุษย์ละเอียดและได้ความสามารถในการรู้เห็นสิ่งที่ละเอียดประณีตยิ่งกว่าที่จะสามารถรู้เห็นด้วยตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจของมนุษย์หยาบหรือของกายเนื้อตามธรรมดานี้เอง **ทำให้สามารถรู้เห็นผลของการประพฤติปฏิบัติที่ผิดศีลของสัตว์โลกทั้งหลายรวมทั้งตนเองด้วย ทั้งในอดีต ปัจจุบัน และอนาคต และสามารถรู้เห็นอานิสงส์ หรือผลจากการประพฤติดีประพฤติชอบ อยู่ในกรอบแห่งศีลธรรม ได้ตามความเป็นจริงอย่างกว้างขวาง** ตามภูมิธรรมที่ปฏิบัติได้ ดังที่ได้เคยยกตัวอย่างประสบการณ์ของลุงจอนมาเล่าสู่ท่านผู้ฟังแล้วหลายครั้งในรายการก่อน ๆ แล้ว **เมื่อผู้ปฏิบัติธรรมสามารถรู้ผลดีของการรักษาศีลและโทษของการประพฤติผิดศีล ตามความเป็นจริงและกว้าง**

ขวางกว่าบุคคลธรรมดาโดยทั่วไปที่ไม่ศึกษาและปฏิบัติธรรม ก็ย่อมช่วยให้ผู้ปฏิบัติธรรมผู้นั้นมีศีลที่บริสุทธิ์และมั่นคงยิ่งขึ้น

จึงกล่าวได้ว่า การเจริญภาวนาตามแนววิชชาธรรมกายนั้น ช่วยให้ผู้ปฏิบัติมีศีลที่บริสุทธิ์และมั่นคงยิ่งขึ้นอย่างรวดเร็ว

เมื่อท่านทั้งหลายได้เข้าใจดังนี้แล้ว ก็ขอจงตั้งใจรักษาศีลและเจริญภาวนาธรรมต่อไป

ภาคปฏิบัติภาวนา

เมื่อทุกท่านได้ตั้งใจรักษาศีล เพื่อความบริสุทธิ์ กาย วาจา และใจแล้ว ก็ขอจงตั้งใจฝึกเจริญภาวนาเพื่อความบริสุทธิ์ใจและเจริญปัญญารู้แจ้งใจสัจจธรรมต่อไป

ขอทุกท่านจงเตรียมนั่งในท่าขัดสมาธิ แล้วค่อย ๆ หลับตาลงเบา ๆ อย่าเม้มเปลือกตาให้แน่นนัก หายใจลึก ๆ พอสบาย แล้วปล่อยใจตามสบาย อย่าเกร็ง เหลือบตากลับขึ้นไปข้างบนให้ค้างแน่นอยู่ โดยไม่ต้องแหงนหน้าขึ้นไปตาม เพื่อให้ความเห็นกลับไปข้างหลัง แล้วก็ให้ความเห็นกลับเข้าข้างใน พร้อม ๆ กับรวมใจอันประกอบด้วยความเห็น ความจำ ความคิดและความรู้ให้รวมหยุดเป็นจุดเดียวกัน ณ ที่ศูนย์กลางกาย ฐานที่ ๗ ตรงที่สุดลมหายใจเข้าออก เหนือราวสะดือสองนิ้วมือ มีที่หมายเป็นจุดเล็กใสเท่าปลายเข็ม ให้รวมใจหยุดนิ่งลงที่นั่น

ผู้ที่ถึงธรรมกายแล้ว ก็ให้ซ้อนสับทับทวีจนสุดกายหยาบกายละเอียด แล้วเจริญสมาบัติ ๘ โดยอนุโลมและปฏิโลม

๗ เที่ยว ปล่อยกายให้ตกสูญ เข้าอายตนะนิพพานตาย คือนิพพานถอดกาย แล้วก็ซ้อนกายกลับ เจริญสมาบัติ ๘ อีก ๗ เที่ยว ปล่อยกายตกสูญ เข้าอายตนะนิพพานเป็น ซ้อนสับทับทวีกับพระนิพพานต้น ๆ ที่แก่ ๆ ต่อไปจนสุดละเอียด

สำหรับผู้ที่ยังไม่ถึงธรรมกายหรือยังไม่ได้ดวงปฐมมรรค ก็ให้กำหนดบริกรรมนิมิต คือนึกให้เห็นด้วยใจ เป็นเครื่องหมายดวงแก้วกลมใส ขึ้นที่ศูนย์กลางกายนั่นแหละ พร้อมด้วยบริกรรมภาวนา คือนึกว่าในใจว่า "สัมมาอะระหัง" ๆ ๆ ๆ ไปเรื่อย ร้อยครั้ง พันครั้ง เพื่อประคองนิมิตนั้นไว้ "สัมมาอะระหัง" ๆ ๆ ๆ ตรึกนึกให้เห็นดวงที่ใส ใจอยู่ในกลางดวงที่ใสนั่นเรื่อยไป ไม่ต้องยินดียินร้าย หรือสนใจใยดีในอารมณ์หรือสิ่งใดภายนอกทั้งสิ้น คงปล่อยใจให้ดิ่งลงในบริกรรมนิมิตกับบริกรรมภาวนาคู่กันไปเรื่อยเชียว เมื่อใจถูกประคองให้มารวมหยุดเป็นจุดเดียวกันหนักเข้า ก็จะค่อย ๆ เชื่อง และหยุดอยู่ในอารมณ์เดียวได้แนบแน่นขึ้น เมื่อใจหยุดในหยุดหนักขึ้น พอถูกส่วนเข้าก็จะเข้าสิบแล้วจะเห็นศูนย์ หรือที่เรียกว่าจิตตกสูญ แล้วจะปรากฏเห็นเป็นดวงกลมใสแจ่มบังเกิดขึ้น ณ ที่ศูนย์กลางกายนั้นแหละ ขนาดประมาณเท่าฟองไข่แดงของไก่ อย่างเล็กเท่าดวงดาวในอากาศ อย่างโตเท่าดวงจันทร์ ดวงอาทิตย์ทีเดียว

เมื่อเห็นดวงกลมใสแจ่มบังเกิดขึ้นอย่างนี้แล้วก็ให้หยุดบริกรรมภาวนาว่า "สัมมาอะระหัง" นั้นเสีย ให้พยายามรวมใจหยุดในหยุดลงที่ศูนย์กลางดวงใสแจ่มนั้นต่อไปอีก ตรงที่หมายจุดเล็กใสเท่าปลายเข็มนั่น หยุดในหยุด กลางของหยุดในหยุดทีเดียว พอถูกส่วนเข้าดวงเดิมก็จะว่างหายไป แล้วจะปรากฏดวงกลมใสดวงใหม่ขึ้นมาแทนที่

คือ **ดวงศีล ศีลที่เห็น** นี้เอง คือ **อธิศีล** หรือ **ศีลยิ่ง** อันเป็นเครื่องกลั่นกรอง กาย วาจา และใจที่ละเอียด ประณีต ยิ่งไปกว่า **ศีลที่รู้** หรือ **เจตนาศีล** ในทางปริยัติ **เพราะเมื่อใจหยุดนิ่งสนิท จรดติดอยู่ ณ ที่ศูนย์กลางดวงศีลนี้แล้ว เป็นอันสะอาดบริสุทธิ์หมดทั้งกาย วาจา และใจ ตลอดทั้งเจตนาและความคิดอ่านทั้งหลายก็สะอาดบริสุทธิ์ทั้งหมด**

และก็ศีลนี้เอง **เป็นศีลที่มุ่งต่อไปเพื่อสมาธิ ปัญญา วิมุตติ และวิมุตติญาณทัศนะ** ตามลำดับ ไม่ไปทางอื่น หรือประสงค์อื่น **มุ่งตรงต่อมรรค ผล นิพพาน** จริง ๆ ทีเดียว

เมื่อเห็นดวงศีลขนาดนั้นแล้ว ผู้มีปัญญาก็มิได้ถอยออกมา แต่กลับยิ่งรวมใจให้หยุดในหยุด นิ่งอยู่กลางดวงศีลนั้น พอหยุดนิ่งได้ถูกส่วนเข้า ดวงศีลก็จะว่างหายไป แล้วก็จะปรากฏดวงกลมใสดวงใหม่บังเกิดขึ้นมาแทนที่ ใสละเอียดยิ่งกว่าเดิมอีก คือ **ดวงสมาธิ** ขนาดเท่าดวงเดิมนั้นแหละ สมาธิที่เห็นนี้เอง คือ **ดวงอธิจิต** หรือ **จิตยิ่ง สมาธิยิ่ง** หละ เป็นสมาธิที่แนบแน่นยิ่งกว่าที่ทำมาแล้ว เป็นมาแล้วหรือที่ได้เห็นมาแล้ว

เมื่อหยุดนิ่งอยู่กลางดวงสมาธิต่อไปอีก ถูกส่วนเข้า ก็จะเห็น **ดวงปัญญา** ปรากฏขึ้นมาอีก ขนาดเท่าเดิม แต่ใสละเอียดและมีรัศมีสว่างยิ่งกว่าเดิม ปัญญาดวงนี้แหละคือ **อธิปัญญา** แท้ ๆ

เมื่อหยุดนิ่งอยู่กลางดวงปัญญา ถูกส่วนเข้าก็จะถึง **ดวงวิมุตติ** ซึ่งเป็นการหลุดพ้นจากกิเลสหยาบของมนุษย์ ทีนี้ก็รวมใจหยุดในหยุดลงไป ณ ที่ศูนย์กลางดวงวิมุตติ หยุดนิ่งได้ถูกส่วนเข้า ก็จะถึงดวง **วิมุตติญาณทัศนะ** อันเป็น **ธรรมที่พึงจะรู้เห็นได้ตามความเป็นจริง** เป็นดวงกลมใสละเอียดยิ่งนัก

เมื่อหยุดในหยุดอยู่กลางดวงวิมุตติญาณทัศนะ ถูกส่วนเข้าดวงนี้ก็จะว่างหายไป แล้วจะปรากฏกาย **มนุษย์ละเอียด** หรือที่เรียกว่า **กายฝัน** ขึ้นมาแทนที่ มีลักษณะหน้าตาเหมือนผู้ปฏิบัติเองทุกประการ แต่ใสละเอียดหรือประณีต สวยกว่า กายเนื้อหรือกายมนุษย์หยาบ นั่งขัดสมาธิ หันหน้าไปทางเดียวกันกับเรา

หรือบางรายอาจจะเห็นกายละเอียด ที่มีลักษณะคล้ายพระพุทธปฏิมากรเกตุดอกบัวตูม ขาวใส มีรัศมีสว่าง นั่งขัดสมาธิ หันหน้าไปในทางเดียวกันกับเรา ขนาดเล็กประมาณคืบหนึ่ง หรือขนาดโตถึง ๕ วา หรือกว่านั้นก็มี กายละเอียดที่เหมือนพระพุทธปฏิมากรนี้เอง คือ **ธรรมกาย**

ไม่ว่าท่านจะเห็นกายละเอียดกายใดก็ตาม ให้รวมใจหยุดในหยุดลงไป ณ ที่ศูนย์กลางกายใหม่นั้นอีก ก็จะเห็นดวงธรรม ก็ให้ดำเนินไปในแบบเดิมอีก คือเห็นดวงก็ให้รวมใจหยุดลงไป ณ ที่ศูนย์กลางดวง เห็นกาย ก็ให้รวมใจหยุดลงไป ณ ที่ศูนย์กลางกายใหม่เรื่อยไป เรียกว่าหยุดในหยุด กลางของหยุดในหยุดยิ่ง ๆ ขึ้นไป ก็จะเห็นทั้งดวงและกายที่ใสละเอียด ประณีต และมีขนาดใหญ่โตยิ่ง ๆ ขึ้นไปตามลำดับ

ก่อนจะหยุดพักจากการเจริญภาวนา ขอทุกท่านจงรวมใจให้หยุดอยู่ ณ ที่ศูนย์กลางกายหรือดวงที่ใสละเอียดที่สุด สำหรับผู้ที่ถึงธรรมกายแล้วก็ให้รวมใจของทุกกาย ให้อยู่ ณ ศูนย์กลางกายพระอรหัตองค์ที่ละเอียดที่สุด แล้วอธิษฐานรวมบุญบารมีที่ได้เคยสร้างสมอบรมมาให้มารวมอยู่ ณ ที่ศูนย์กลางกายนั้นแหละ แล้วน้อมบูชาแด่คุณพระพุทธเจ้า คุณพระธรรมเจ้า และคุณพระสงฆ์เจ้า ทั้งในอดีต ปัจจุบัน

และในอนาคตทุก ๆ พระองค์ รวมทั้งพระเดชพระคุณ หลวงพ่อวัดปากน้ำ ฯ ผู้ค้นพบวิชชาธรรมกายของพระพุทธเจ้า แล้วอุทิศส่วนกุศลนั้นผ่านกายสุดละเอียดของตนเองไปยังคุณบิดา มารดา คุณครูอุปัชฌาย์อาจารย์ และญาติมิตร พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว สมเด็จพระนางเจ้าพระบรมราชินีนาถ สมเด็จพระบรมราชชนนี สมเด็จพระบรมโอรสาธิราช ฯ สยามมกุฎราชกุมาร และพระบรมวงศานุวงศ์ ผู้ปกครอง ผู้รักษาประเทศชาติ ทั้งพลเรือน ทหาร ตำรวจ ผู้รักษาพระพุทธศาสนาและวิชชาธรรมกาย ตลอดทั้งมนุษย์และอมนุษย์เพื่อนร่วมโลกอื่นทั้งหลาย ขอกุศลผลบุญนี้จงช่วยดลบันดาลให้ท่านทั้งหลายเหล่านั้น จงประสบแต่ความสันติสุขและร่มเย็น ปราศจากทุกข์โศกและโรคภัยทั้งปวง ขอจงละชั่วด้วยกาย วาจา ใจ ประกอบแต่กรรมดีด้วยกาย วาจา และใจ ทำจิตใจให้ใสสะอาดบริสุทธิ์ เป็นสัมมาทิฏฐิแต่ฝ่ายเดียว และขอจงเป็นสุข ๆ เถิด อย่าได้มีเวรมีภัยและเบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย จงเป็นสุข ๆ เถิด อย่าได้ทุกข์กายทุกข์ใจเลย จงรักษาตนให้พ้นทุกข์ภัยทั้งหลายเถิด

ครั้งที่ ๕๘

ปกติศีล อธิศีล วิมุตติศีล : ศีลรู้ ศีลเห็น

เมื่อครั้งที่แล้วนี้ คณะศิษย์หลวงพ่อวัดปากน้ำ ภาษีเจริญ กรุงเทพ ฯ ได้กล่าวถึงหัวข้อที่ว่าการเจริญภาวนาตามแนววิชชาธรรมกายนี้ ช่วยให้ผู้ปฏิบัติธรรมมีศีลอันบริสุทธิ์ได้โดยรวดเร็วและมั่นคงอย่างไร โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ได้ชี้ให้เห็นว่า การปฏิบัติธรรมตามแนวนี้ช่วยให้ผู้ปฏิบัติเข้าถึง **ศีลที่เห็น** ซึ่งเป็น **อธิศีล** หรือ**ศีลยิ่ง** ที่แท้จริง ไม่ใช่เพียงแต่ **ศีลที่รู้**หรือ**เจตนาศีล** ในทางปริยัติเท่านั้น แต่เท่าที่กล่าวมาแล้วนั้นก็ยังนับเป็นแต่เพียงการเข้าถึง **อธิศีล** ของกายในภพ ๓ ยังมี **อธิศีล** ของกายธรรม ซึ่งพ้นภพ ๓ ไปแล้ว ที่เป็น **อธิศีล** หรือ **ศีลยิ่ง** ไปกว่า **ศีลที่เห็น**ของกายภายในภพ ๓ ต่อไปอีก กล่าวคือ

เมื่อผู้เจริญภาวนาได้รวมใจให้หยุด ให้นิ่งลงไป ณ ที่ศูนย์กลางกาย ฐานที่ ๗ เหนือระดับสะดือสองนิ้วมืออันเป็นฐานที่ตั้งของใจได้ถูกส่วนเข้า "**ใจ**" อันประกอบด้วย ดวงเห็น ดวงจำ ดวงคิด และดวงรู้ ก็จะรวมหยุดเป็นจุดเดียวกัน เป็น**เอกัคคตารมณ์** และก็จะ**เข้าสิบ เข้าศูนย์** คือตกสูญลงไปยังศูนย์กลางกาย ฐานที่ ๖ ตรงระดับสะดือพอดี แล้วดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ ใสบริสุทธิ์ประมาณเท่าฟองไข่แดงของไก่ หรืออย่างโตเท่าดวงอาทิตย์ ดวงจันทร์จะลอยขึ้นมายังศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ เป็นดวงกลมใสแจ่มบังเกิดขึ้น เมื่อผู้เจริญภาวนารวมใจหยุดในหยุดนิ่งลงไป ณ ที่ศูนย์กลางดวงธรรม

ที่ทำให้เป็นกายมนุษย์นั้น พอหยุดถูกส่วนเข้า ดวงธรรมก็จะตกสูญอีก ผู้ปฏิบัติก็จะเห็นดวงธรรมว่างหายไป แล้วปรากฏ **ดวงศีล** ซึ่งมีขนาดเท่าเดิมแต่ใสละเอียดกว่า ผุดลอยขึ้นมาแทนที่ **ศีลที่เห็นนี้**เอง ที่เป็น **อธิศีล** หรือ **ศีลอันยิ่ง** แท้ๆ เพราะ**เมื่อใจของบุคคลเข้าถึงและจรดติดดวงอธิศีลนี้แล้ว กาย วาจา ใจ ตลอดทั้งเจตนา ความคิดอ่านทั้งสิ้นทั้งปวง เป็นอันสะอาดหมดจด** แต่ถ้าใจไม่จรดติดอยู่ที่ดวงศีลนี้ก็ดี หรือ ดวงศีลมัวหมอง ไม่ผ่องแผ้วก็ดี ความบริสุทธิ์ กาย วาจา และใจ ตลอดทั้งเจตนาความคิดอ่านทั้งหลาย ก็ลดลงตามส่วน นอกจากนี้ผู้ถึงธรรมกายแล้ว หรือแม้เพียงถึงดวงศีลนี้ ย่อมสามารถพิจารณาเห็น**จิตในจิต** ของตนเองและของผู้อื่นว่า มีความบริสุทธิ์กาย วาจา ใจ และเจตนาความคิดอ่านเพียงใด ดังจะได้กล่าวต่อไปในโอกาสข้างหน้า

ดวงศีลนี้อยู่ในท่ามกลาง**ดวงธรรมที่ทำให้เป็นกาย**ของทุกกาย จนสุดกายหยาบ กายละเอียดทีเดียว

แปลว่า เมื่อถึงดวงอธิศีลนี้ และยิ่งถ้าถึงธรรมกายแล้ว ศีลของตนเองและผู้อื่นจะบริสุทธิ์เพียงใด ก็จะสามารถรู้เห็นได้ด้วยตนเองแจ้งชัดตามระดับธรรมที่ปฏิบัติได้ นอกจากนี้ ผู้ปฏิบัติธรรมตามแนวนี้ยังสามารถรู้เห็นสภาวจริงของธรรมชาติตามที่เป็นจริง โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในกรณีเรื่องศีลนี้ เมื่อผู้ปฏิบัติธรรมเจริญภาวนาถึงธรรมกายแล้ว น้อมเข้าสู่ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ หรือ จุตูปปาตญาณ ก็จะสามารถรู้เห็นผลของการปฏิบัติผิดศีล และอานิสงส์ของการรักษาศีลให้บริสุทธิ์สมบูรณ์อยู่เสมอ จากเรื่องราวหรือเหตุการณ์ทั้งของตนเองและของผู้อื่นในอดีต ปัจจุบันและในอนาคตได้ เมื่อผู้ปฏิบัติธรรม

สามารถเจริญปัญญาจากการที่ได้ทั้งรู้และทั้งเห็นดังนี้แล้ว ย่อมรู้จักทางเจริญและทางเสื่อมได้ชัดแจ้งกว่าผู้อื่นที่ไม่สามารถจะรู้เห็นดังที่กล่าวนี้ได้เป็นธรรมดา ศีลของผู้ปฏิบัติธรรมดังกล่าวจึงบริสุทธิ์สมบูรณ์ดีและมั่นคงยิ่งขึ้น

โดยการเจริญภาวนา ทำใจให้หยุดให้นิ่ง กลางของกลางๆ ผ่านดวงศีล ดวงสมาธิ ดวงปัญญา ดวงวิมุตติ และวิมุตติญาณทัศนะนี้เองจากกายมนุษย์หยาบ ก็จะถึงกายมนุษย์ละเอียด, กายทิพย์ กายทิพย์ละเอียด, กายพรหม กายพรหมละเอียด, กายอรูปพรหม กายอรูปพรหมละเอียด กายทั้งแปดนี้เป็นกายในภพ ๓ คือกามภพ รูปภพและอรูปภพ

โดยการปฏิบัติในแนวเดียวกันนี้ต่อไปอีก ก็จะถึง**กายธรรม**หรือ**ธรรมกาย** ซึ่งมีลักษณะเหมือนพระพุทธปฏิมากร เกตุดอกบัวตูมใสบริสุทธิ์เหมือนเพชรลูกที่เจียระไนแล้ว มีรัศมีสว่างปรากฏอยู่ในท่าขัดสมาธิ หันหน้าไปในทางเดียวกันกับผู้ปฏิบัติ ตรงที่ศูนย์กลางกายนั้นแหละ มีขนาดโตเกือบ ๕ วา บางรายอาจจะเห็นในครั้งแรกขนาดประมาณคืบหนึ่งก็มี แต่ถ้าหากรวมใจหยุดในหยุดนิ่งอยู่ที่ศูนย์กลางกายธรรมนี้แล้ว ก็จะขยายโตขึ้นเต็มส่วนเอง อย่างโตมีขนาดถึง ๒๐ วา คือกายพระอรหัต

กายธรรมนี้เองที่เป็นกายนอกภพ พ้นภพ ๓ สูงขึ้นไปอีก เมื่อถึงกายนี้แล้วจะเห็นว่าดวงธรรมที่ทำให้เป็นธรรมกาย ดวงอธิศีล ดวงอธิจิต ดวงอธิปัญญา ดวงวิมุตติ และดวงวิมุตติญาณทัศนะจะขยายโตเท่าหน้าตักและส่วนสูงของธรรมกายทุกกาย

เมื่อเข้าถึงธรรมกายแล้ว **ดวงศีล** ในกายทั้ง ๘ กายภายใน ภพ ๓ คือตั้งแต่กายมนุษย์ไปถึงกายอรูปพรหมละเอียด ก็ควรจะเป็น **ปกติศีล** ไป ส่วน**ดวงศีล** ในท่ามกลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นธรรมกายนั้นก็เป็น **อธิศีล**ไป เพราะ**ศีลในดวงธรรมที่ทำให้เป็นธรรมกายนั้น ยิ่งกว่า ศีล ของ ๘ กายในภพ ๓** ที่กล่าวข้างต้น แต่ธรรมกายก็เป็นกายที่พ้นภพ ๓ ออกไป

ดวงศีล ในกายธรรมนั้นแหละ เป็น **อธิศีล** แท้ ๆ เมื่อใจของกายธรรมหยุดนิ่งอยู่กลางดวงศีล ถูกส่วนเข้าก็จะถึง**ดวงสมาธิ** ซึ่งเป็น**อธิจิต** แท้ๆทีเดียว เมื่อถึงอธิจิตนี้แล้ว ใจของธรรมกายก็หยุดอยู่กลางดวงสมาธินั่น ถูกส่วนเข้าก็จะถึง**ดวงปัญญา** ขนาดเดียวกัน แต่ใสสว่างกว่าดวงต้น ๆ นี่เป็น**อธิปัญญา** แท้ ๆ เมื่อใจของธรรมกายหยุดนิ่งอยู่กลางอธิปัญญา ถูกส่วนเข้าก็จะถึง**ดวงวิมุตติ** แล้วต่อไปก็จะถึง**ดวงวิมุตติญาณทัศนะ** ตามลำดับ เมื่อใจของธรรมกายหยุดนิ่งอยู่กลางดวงวิมุตติญาณทัศนะ ถูกส่วนเข้าก็จะถึง**กายธรรมละเอียด**

โดยการปฏิบัติผ่านดวงธรรม ดวงอธิศีล อธิจิต อธิปัญญา วิมุตติ และวิมุตติญาณทัศนะ ก็จะถึง ธรรมกายพระโสดา พระโสดาละเอียด, ซึ่งมีขนาดหน้าตัก ความสูงและเส้นผ่าศูนย์กลางดวงธรรม ๕ วา, ธรรมกายพระสกิทาคา และพระสกิทาคาละเอียด มีขนาดหน้าตัก ความสูงและเส้นผ่าศูนย์กลางดวงธรรม ๑๐ วา, ธรรมกายพระอนาคา พระอนาคาละเอียด มีขนาดหน้าตัก ความสูงและเส้นผ่าศูนย์กลางดวงธรรม ๑๕ วา, ธรรมกายพระอรหัต และพระอรหัตละเอียด มี

ขนาดหน้าตัก ความสูงและเส้นผ่าศูนย์กลางดวงธรรม ๒๐ วา ใสละเอียดและมีรัศมีสว่างยิ่งนัก

เมื่อถึงกายพระอรหัตละเอียดนี้แล้ว หมดกิเลสเสียแล้ว แม้จะเป็นการหมดกิเลสชั่วคราวด้วยการข่มกิเลส ซึ่งเรียกว่า**วิกขัมภณวิมุตติ** แต่ถ้าปฏิบัติภาวนาจนถึงหมดกิเลสโดยสิ้นเชิง เป็น**สมุจเฉทปหาน** กายธรรมก็เป็น**วิราคธาตุ วิราคธรรม** ล้วน ๆ เมื่อเป็นเช่นนี้ **ดวงศีล ดวงสมาธิ**และ**ดวงปัญญา** ก็สูงกว่า **อธิศีล อธิจิต** และ**อธิปัญญา** เพราะ**พระนิพาน** คือ**ธรรมกายอรหัตที่บรรลุอรหัตผลแล้วนั้นเป็นวิมุตติทั้งสิ้นเสียแล้ว** ดวงธรรม ดวงศีล ดวงสมาธิ และดวงปัญญา ซึ่งโตเต็มส่วนถึง ๒๐ วา เป็นวิมุตติไปแล้ว **ดวงศีล** จึงนับเป็น **วิมุตติศีล, ดวงสมาธิ** จึงนับเป็น **วิมุตติจิต** และ**ดวงปัญญา** จึงนับเป็นดวง **วิมุตติปัญญา**

เมื่อใจของธรรมกายพระอรหัตหยุดนิ่งอยู่กลางดวงอธิปัญญา ถูกส่วนเข้าก็จะถึงดวงวิมุตติ วิมุตติญาณทัศนะ แล้วก็กายธรรมละเอียดๆ ต่อ ๆ ไปอีก กายและดวงธรรมก็จะขยายส่วนโตขึ้นไปอีกขนาดหน้าตัก ความสูงและเส้นผ่าศูนย์กลางดวงธรรมถึง ๓๐ วา ใสละเอียดและมีรัศมีสว่างยิ่งขึ้นไปอีก

เมื่อท่านทั้งหลายเจริญภาวนามาจนถึงกายธรรม ผ่านดวงธรรมที่ทำให้เป็นธรรมกาย ดวงศีล ดวงสมาธิ ดวงปัญญา ดวงวิมุตติ และดวงวิมุตติญาณทัศนะดั่งนี้แล้ว **ก็จะเข้าใจเรื่องนี้อย่างแจ่มแจ้งด้วยตัวของตัวเอง**ว่าสติสัมปชัญญะ ความรู้สึกผิดชอบ ชั่วดี และกาย วาจา ใจ ตลอดทั้งเจตนา ความคิดความอ่านทั้งหลายของตนเอง

นั้นมีความบริสุทธิ์ สมบูรณ์เพียงใด และตนควรจะแก้ไขความประพฤติปฏิบัติของตนเองที่ไม่สะอาดบริสุทธิ์ให้ดีขึ้นอย่างไร นับเป็น อตฺตาหิ อตฺตโน นาโถ คือ **ตนเป็นที่พึ่งของตน** ได้อย่างแท้จริง

เมื่อท่านสาธุชนมีความเข้าใจดั่งนี้แล้ว ก็ขอจงตั้งใจรับศีลและฝึกเจริญภาวนาธรรมต่อไป

(สอนภาวนาซ้ำ ครั้งที่ ๕๗ ในหนังสือนี้)

ครั้งที่ ๕๙

อธิศีล อธิจิต อธิปัญญา

เมื่อครั้งที่แล้วมานี้ คณะศิษย์หลวงพ่อวัดปากน้ำฯ ได้บรรยายถึง **อธิศีล** หรือ **ศีลอันยิ่ง** ในทางปฏิบัติว่า **อธิศีลแท้ๆในทางปฏิบัตินั้น** เป็น **ศีลที่เห็น** ไม่ใช่แต่เพียง **ศีลที่รู้** ในทางปริยัติเท่านั้น เพราะ **ศีลที่เห็น** เป็นดวงกลมใสบริสุทธิ์อยู่ในท่ามกลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายทุกกาย เริ่มตั้งแต่กายมนุษย์นั้น **เป็นเครื่องกลั่นกรอง กาย วาจา และใจ รวมตลอดทั้งเจตนาความคิดอ่านทั้งหลาย อันละเอียด บริสุทธิ์ยิ่งกว่าเป็นแต่เพียงศีลที่รู้ในทางปริยัติ** และก็ **อธิศีล**นี้เอง ที่เป็นไปเพื่อ **อธิจิต** คือ **จิตอันยิ่ง** หรือ **สมาธิยิ่ง** และ **อธิปัญญา** คือปัญญาอันยิ่ง

ที่ว่า "**สมาธิ**" นั้น หมายถึงคุณลักษณะของ "**ใจ**" ซึ่งประกอบด้วยธรรมชาติสี่อย่าง คือ ธรรมชาติที่ทำหน้าที่ **เสวยอารมณ์** หนึ่ง, ธรรมชาติที่ทำหน้าที่ **จดจำ** อย่างหนึ่ง, ธรรมชาติที่ทำหน้าที่ **คิด** อย่างหนึ่ง และธรรมชาติที่ทำหน้าที่ **รับรู้** อีกอย่างหนึ่ง มา**รวมหยุดอยู่ในอารมณ์เดียวกัน** เรียกว่า "**ใจ**" มีอารมณ์เป็น "**หนึ่ง**" พระบาลีว่าเป็น "เอกัคคตารมณ์"

ธรรมชาติทั้ง ๔ อย่างของ "**ใจ**" นั้น ขยายส่วนหยาบออกมาเป็น**ดวงเห็น** ซึ่งมีลักษณะเป็นดวงกลมใสประมาณเท่าเบ้าตาของกาย, **ดวงจำ** ก็เป็นดวงกลมใสขนาดประมาณเท่าลูกตา, **ดวงคิด** ก็เป็นดวงกลมใส ขนาดประมาณเท่าดวงตาดำ, และ **ดวงรู้** เป็นดวงกลมใสเล็กที่สุด ขนาดประมาณเท่าแววตา ธรรมชาติของใจดังกล่าวนี้สามารถ

เห็นได้ด้วยตาธรรมกายว่าซ้อนกันอยู่เป็นชั้น ๆ เข้าไปข้างใน เมื่อ "**ใจ**" เป็นสมาธิ ก็จะเห็นดวงเห็น ดวงจำ ดวงคิด และดวงรู้ รวมหยุด ณ จุดเดียวกัน

สมาธินี้เองที่เป็นเครื่องกลั่นกรองกาย วาจาและใจให้สะอาดบริสุทธิ์ ผ่องใส ละเอียด ประณีตยิ่งไปกว่า ศีล กล่าวคือ เมื่อใจสามารถมารวมหยุดเป็นจุดเดียว หรืออารมณ์เดียวได้มากเพียงใด นิวรณ์ธรรมทั้งหลาย ได้แก่ ความคิดผูกโกรธ หรือที่เรียกว่า พยาบาท หนึ่ง, ความกำหนัดยินดีในกามคุณทั้ง ๕ คือ รูป เสียง กลิ่น รส และเครื่องสัมผัสทางกาย หนึ่ง, ความคิดฟุ้งซ่านไปในเรื่องราวต่าง ๆ ตลอดทั้งความวิตกกังวลต่าง ๆ หนึ่ง, ความง่วงเหงาซึมเซา หรือจิตใจที่ไม่กระปรี้กระเปร่า หนึ่ง และความลังเลสงสัยในการปฏิบัติธรรมเพื่อความพ้นทุกข์ตามแนวทางพระพุทธศาสนาอีกหนึ่ง ก็จะยิ่งหมดไปตามระดับของใจที่เป็นสมาธิมากเพียงนั้น สมาธินี้กล่าวอย่างหยาบ ๆ มีอยู่สามระดับด้วยกัน คือ

สมาธิโดยปริยายเบื้องต่ำ พระพุทธองค์ได้ทรงแนะนำว่า อริยสาวกในธรรมวินัยของพระตถาคตเจ้านี้ เป็นผู้สละอารมณ์ทั้งสิ้นหลุดขาดจากใจ ถึงซึ่งความเป็นหนึ่งของใจได้ เรียกว่า สมาธิโดยปริยายเบื้องต่ำ

สมาธิโดยปริยายเบื้องสูง พระองค์ก็ได้ทรงแนะนำให้ดำเนินต่อไปถึง **ปฐมฌาน** ซึ่งประกอบด้วย อารมณ์ วิตก วิจารณ์ ปีติ สุข และเอกัคคตารมณ์, **ทุติยฌาน** ซึ่งเป็นระดับสมาธิที่สูงขึ้นไปอีก จนใจสามารถละอารมณ์ วิตก วิจารณ์ได้ คงเหลืออยู่แต่อารมณ์ ปีติ สุขและเอกัคคตารมณ์, **ตติยฌาน** เป็นสมาธิที่สูงยิ่งขึ้นไปอีก ใจ

สามารถละอารมณ์ปีติได้แล้ว ยังคงเหลืออยู่แต่อารมณ์ที่เป็นสุขละเอียด ๆ กับเอกัคคตารมณ์ที่เป็น "หนึ่ง" ยิ่งขึ้นกว่าเดิม, และ **จตุถฌาน** ซึ่งเป็นระดับสมาธิสูงที่สุดของรูปฌาน ที่ใจสามารถละอารมณ์ สุข ได้แล้ว คงยังมีอยู่แต่อารมณ์เป็นหนึ่ง ที่แนบแน่นสนิทเป็นอุเบกขา อยู่แต่อย่างเดียว

เมื่อสามารถเข้าฌานใดฌานหนึ่งได้ เรียกว่า **สมาธิโดยปริยายเบื้องสูง**

ใจที่เป็นสมาธิในระดับต่าง ๆ ทั้งสี่นี้ เป็นใจที่ควรแก่งานวิปัสสนา คือการพิจารณาสภาวะของธรรมชาติให้เห็นตามความเป็นจริงได้ จึงเป็นสัมมาสมาธิที่พึงประสงค์ที่จะสามารถให้ผู้ปฏิบัติธรรมดำเนินไปเพื่อความหลุดพ้นจากอาสวะ กิเลส ตัณหา อุปาทานได้อย่างแท้จริง เป็นหนึ่งในอริยมรรคมีองค์ ๘ ซึ่งเป็นมัชฌิมาปฏิปทา หรือทางสายกลาง เพื่อไปสู่มรรค ผล นิพพาน

สมาธิยิ่งหรืออธิจิต เมื่อผู้เจริญภาวนาทำใจให้หยุดให้นิ่ง ณ ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ผ่าน**ดวงธรรม**ที่ทำให้เป็นกายมนุษย์แล้วก็จะถึง**ดวงศีล** ซึ่งเป็นเครื่องกลั่นกรอง กาย วาจา และใจ ตลอดทั้งเจตนาและความคิดอ่านทั้งหลาย ให้สะอาดบริสุทธิ์ ผ่องแผ้วเพียงนั้นแล้ว ก็มิได้ถอยหลังกลับหรือหยุดอยู่เพียงนั้น ยิ่งรวมใจให้หยุดให้นิ่งยิ่งขึ้นไปอีก หยุดในหยุด กลางของหยุดในหยุด หรือที่เรียกว่า เข้ากลางของกลาง ๆ ๆ ดวงศีลนั่นแหละ ตรงที่หมายจุดเล็กใสเท่าปลายเข็มนั่นแหละ ถูกทางสายกลางหละ พอหยุดนิ่งสนิทถูกส่วนเข้า ก็จะถึง**ดวงสมาธิ** เป็นดวงกลมใสมีขนาดเท่าดวงศีลแต่ใสละเอียดและสว่างกว่า

ดวงสมาธิ นี้เองคืออธิจิตแท้ ๆ ในทางปฏิบัติ คือเป็นสมาธิยิ่ง – จิตยิ่งแท้ ๆ เชียว เพราะ**สมาธิยิ่ง**นี้เป็นเครื่องกลั่นกรองกาย วาจา และใจที่ละเอียดยิ่งไปกว่าศีล เป็นผลให้ใจใสสะอาดบริสุทธิ์ ผ่องแผ้วยิ่งไปกว่าศีล เป็นจิตใจที่ปลอดจากนิวรณ์ธรรมจริง ๆ จึงควรแก่งานวิปัสสนา พิจารณาสภาวธรรมให้เห็นตามความเป็นจริง ให้เกิดปัญญารู้แจ้งแทงตลอดในสภาวะของธรรมชาติที่ประกอบด้วยปัจจัยปรุงแต่งว่าเป็นอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา ได้อย่างไม่มีอะไรเคลือบแคลงสงสัย เพราะการเจริญภาวนามาถึงขั้นนี้ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ตามแนววิชชาธรรมกายนี้ ผู้ปฏิบัติธรรมสามารถจะเจริญปัญญาจากการที่ได้ทั้งรู้และทั้งเห็น ดังที่ได้เคยยกตัวอย่างมาเล่าให้ท่านผู้ฟังได้ทราบบ้างแล้วในรายการก่อน ๆ

ทีนี้ หากจะกล่าวถึงปัญญาในทางปฏิบัติธรรมแล้ว อาจจะแยกกล่าวได้เป็น ๓ ระดับ คือ

ปัญญาโดยปริยายเบื้องต่ำ พระพุทธองค์ได้ทรงแนะนำว่า อริยสาวกในธรรมวินัยของพระตถาคตเจ้านี้ เป็นผู้ปฏิบัติถึงซึ่งความเกิดขึ้นและความเสื่อมไป รู้ความเกิดขึ้นและความเสื่อมไปชัด และข้อปฏิบัติดำเนินถึงซึ่งความสิ้นไปแห่งทุกข์โดยชอบ อันเป็นเครื่องเบื่อหน่ายอันประเสริฐ นี้คือปัญญาโดยปริยายเบื้องต่ำ

ปัญญาโดยปริยายเบื้องสูง พระองค์ได้ทรงแนะนำต่อไปอีกว่า ภิกษุในธรรมวินัยของพระตถาคตเจ้านี้ เป็นผู้รู้ชัดว่า นี่ทุกข์ นี่เหตุเกิดทุกข์ นี่ความดับทุกข์ นี่ข้อปฏิบัติถึงความดับทุกข์ ความรู้ชัดในสัจจธรรมทั้ง ๔ นี้ คือปัญญาโดยปริยายเบื้องสูง

ปัญญาอันยิ่งหรืออธิปัญญา ผู้ปฏิบัติธรรม เมื่อเข้าถึงดวงสมาธิดังที่กล่าวมานี้แล้ว ก็รวมใจให้หยุดในหยุด กลางของหยุดในหยุด ตรงกลางดวงสมาธินั้นต่อไปอีก ตรงที่หมายเป็นจุดเล็กใสเท่าปลายเข็มนั่นแหละ หยุดในหยุด นิ่ง กลางของกลาง กลางของกลาง ๆ ตรงจุดเล็กใสนั่นแหละ ถูกทางสายกลางหละ พอหยุดนิ่งได้ถูกส่วนเข้า ดวงศีลก็จะว่างหายไป ก็จะปรากฏเห็น**ดวงปัญญา**กลมใสสว่างยิ่งไปกว่าดวงสมาธิ แต่มีขนาดเท่ากัน ดวงปัญญานี้เองคือ**อธิปัญญา** ปัญญาอันยิ่งแท้ ๆ จากการปฏิบัติ เพราะเป็นเครื่องกลั่นกรองกาย วาจา และใจที่ละเอียดยิ่งไปกว่าดวงศีลและดวงสมาธิที่กล่าวมาแล้วข้างต้น **รู้เห็นอะไรก็ถูกต้องตามความเป็นจริง** ปัญญาก็ยิ่งไปกว่าบุคคลธรรมดาที่ไม่สามารถจะรู้เห็นได้กว้างขวางทั้งหยาบและละเอียด ทั้งลับและเปิดเผยได้แม่นยำอย่างนี้

เมื่อผู้ปฏิบัติธรรมเจริญภาวนาได้ถึงดวงปัญญานี้แล้ว ก็ดำเนินไปในแบบเดิมอีก คือรวมใจหยุดในหยุด กลางของหยุดในหยุดเข้ากลางของกลาง ๆ ๆ ดวงปัญญานั่น ตรงที่หมายเป็นจุดเล็กใสเท่าปลายเข็ม นั่นแหละถูกทางสายกลางหละ พอใจหยุดนิ่งได้ถูกส่วนเข้าเท่านั้นแหละ ดวงปัญญาก็จะว่างหายไป ก็จะเห็น**ดวงวิมุตติ** ซึ่งเป็นเครื่องกลั่นกรองกาย วาจา และใจที่ละเอียดที่สุดของมนุษย์ ให้สะอาดบริสุทธิ์ หลุดพ้นจากกิเลสหยาบของมนุษย์ คือ อภิชฌา พยาบาท มิจฉาทิฏฐิ ทีเดียว เพราะรู้เห็นบาปบุญ คุณโทษ ทางเจริญทางเสื่อมได้ชัดแล้ว เมื่อรวมใจหยุดนิ่ง เข้ากลางของกลางดวงวิมุตตินี้ต่อไปอีก ก็จะถึง**ดวงวิมุตติญาณทัศนะ** อันเป็นธรรมที่พึงจะรู้เห็นได้ตามความจริง เมื่อหยุดในหยุด กลางของหยุดในหยุดลงไปที่กลางดวงวิมุตติญาณทัศนะนี้ ถูกส่วนเข้า ดวงนี้ก็จะว่างหายไป แล้วก็จะ

เห็น**กายมนุษย์ละเอียด** หรือ**กายฝัน** มีลักษณะหน้าตาเหมือนผู้ปฏิบัติเองทุกประการ แต่สวย ละเอียด ประณีตกว่ากายมนุษย์หยาบหรือกายเนื้อ อยู่ในท่านั่งขัดสมาธิ หันหน้าไปในทางเดียวกันกับผู้ปฏิบัติ

การเจริญภาวนาเพื่อชำระจิตใจให้ใสสะอาดบริสุทธิ์มาถึงขั้นนี้ **เป็นขั้นต้น** จักต้องดำเนินต่อไปอีกจนถึงกายทิพย์ กายทิพย์ละเอียด, กายพรหม กายพรหมละเอียด, กายอรูปพรหม กายอรูปพรหมละเอียด แล้วจึงจะถึงกายธรรม กายธรรมละเอียด คือ**ธรรมกาย** ซึ่งมีลักษณะเหมือนพระพุทธรูปเกตุดอกบัวตูม ใสละเอียดและมีรัศมีสว่างยิ่งขึ้นต่อไปตามลำดับ และขนาดของธรรมกายก็โตขึ้นตามส่วน จนถึง ๒๐ วาทีเดียว ดวงธรรมที่ทำให้เป็นธรรมกาย ดวงอธิศีล อธิจิต อธิปัญญา ดวงวิมุตติและวิมุตติญาณทัศนะ ก็ขยายโตเต็มส่วนเท่าหน้าตักของธรรมกายแต่ละกาย **เมื่อถึงกายธรรมนี้แล้ว ดวงศีล ดวงสมาธิและดวงปัญญาจึงนับว่าเป็น อธิศีล อธิจิต อธิปัญญา ที่แท้จริง ส่วนดวงศีลในกายมนุษย์ ทิพย์ พรหมและอรูปพรหม ซึ่งเป็นกายในภาพสาม ก็เป็นปกติศีลไป**

เมื่อผู้ปฏิบัติธรรมเจริญภาวนาจนถึงธรรมกายอรหัตละเอียด ซึ่งขยายโตเต็มส่วนขนาด ๒๐ วาแล้ว เป็นอันหมดกิเลสเสียแล้ว แม้จะเป็นการหมดกิเลสชั่วคราวหรือด้วยการข่มกิเลสที่เรียกว่า **วิกขัมภณวิมุตติ** และหากผู้ปฏิบัติธรรมเจริญภาวนาต่อไปจนหมดกิเลสโดยสิ้นเชิง เป็น **สมุจเฉทปหาน** พระนิพพานคือธรรมกายที่บันลุอรหัตผลแล้วก็จะเป็น **วิราคธาตุ วิราคธรรม ล้วนๆ เป็นวิมุตติทั้งสิ้น ทั้งศีล สมาธิ และปัญญา** ดวงศีล

ดวงสมาธิและดวงปัญญาของพระนิพพานจึงนับเป็น **วิมุตติศีล วิมุตติจิต** และ**วิมุตติปัญญา**ไป

และปัญญานี้เองที่เป็นไปเพื่อวิมุตติหลุดพ้นจากอาสวกิเลส ตัณหา อุปาทาน เป็นขั้นๆไปจนถึงหลุดพ้นโดยสิ้นเชิง

พระพุทธองค์จึงได้ประทานพระบรมพุทโธวาทว่า สมาธึ ภิกฺขเว ภาเวถ สมาหิโต ยถาภูตํ ปชานาติ แปลความว่า **"ภิกษุทั้งหลาย ท่านทั้งหลายจงยังสมาธิให้เกิด ชนผู้มีจิตเป็นสมาธิแล้วย่อมรู้ตามจริง"** และว่า นตฺถิฌานํ อปญฺญสฺส นตฺถิ ปญฺญา อฌายิโน แปลความว่า **"ฌานย่อมไม่มีแก่ผู้ไม่มีปัญญา และปัญญาย่อมไม่มีแก่ผู้ไม่มีฌาน"** ยมฺหิ ฌานญฺจ ปญฺญา จ สเว นิพฺพานสนฺติเก แปลความว่า **"ฌานและปัญญามีในผู้ใด ผู้นั้นปฏิบัติใกล้นิพพาน"** (มีมาในพระธรรมบท ภิกขุวรรคที่ ๒๕ เรื่อง สัมพหุลภิกขุ)

เมื่อท่านผู้ฟังได้เข้าใจถึงคุณลักษณะของการเจริญภาวนาตามแนววิชชาธรรมกายดังนี้แล้ว ก็ขอจงตั้งใจรักษาศีลและฝึกเจริญภาวนาธรรมต่อไป

(สอนภาวนา ซ้ำครั้งที่ ๕๘)

ภาคผนวก

วิธีรักษาอุโบสถศีล

เรียบเรียงโดย

พระศรีวิสุทธิวงศ์ (ทองดี สุรเตโช) ป.ธ. ๙

วิธีรักษาอุโบสถ

อุโบสถ หมายถึง **การเข้าจำ** คือการอุทิศตัวอุทิศใจเข้ามาประจำอยู่ในศีลโดยเคร่งครัดตลอดเวลา เป็นการทำกุศลกรรม คือความดีอย่างหนึ่งของคฤหัสถ์ผู้ยังครองเรือนอยู่ เป็นอุบายหลีกเว้นจากความชั่วทุจริตและสิ่งยั่วยวนทั้งภายในและภายนอก ให้ห่างไกลได้ชั่วระยะเวลาที่รักษาอยู่ เป็นอุบายขัดเกลากิเลสอย่างหยาบซึ่งเคยสะสมไว้ให้เบาบางหรือหมดสิ้นไป เป็นเหตุให้ใจได้รับความสงบสุขอันเป็นความสุขที่ยอดเยี่ยม หาไม่ได้ง่ายนักในเพศฆราวาส เว้นการรักษาอุโบสถเสียแล้ว ผู้เป็นฆราวาสจะสามารถรักษาศีลของตนให้หมดจด หรือรักษามารยาทต่าง ๆ ให้อยู่ในปกติวิสัยได้ด้วยดีตลอดไปนั้น เป็นสิ่งที่ทำได้ยากเหลือเกิน เหมือนกับงมเข็มในมหาสมุทรและเหมือนกับหาความซื่อสัตย์จากคนคด ฉะนั้น ด้วยเหตุนี้ท่านผู้มีปัญญาเห็นประจักษ์ หวังจะผลักความชั่วออกจากตัวไป หรือใฝ่ประพฤติความดีให้ตน จึงควรฝึกฝนเอาใจใส่หาโอกาสมารักษาอุโบสถกันตามควรแก่กำลังสามารถที่จะทำได้

อันอุโบสถนั้น ท่านแยกออกไว้เป็น ๒ ประเภท คือ

๑. ปกติอุโบสถ

๒. ปฏิชาครอุโบสถ

ปกติอุโบสถ คือ **อุโบสถที่รับรักษากันตามปกติเฉพาะวันหนึ่งกับคืนหนึ่ง** อย่างที่อุบาสกอุบาสิการักษากันอยู่ทั่วไปเป็นปกติ ในวันธรรมสวนะทุกวันนี้

ปฏิชาครอุโบสถ คือ **อุโบสถที่รับรักษาเป็นพิเศษกว่าปกติธรรมดา** คือรักษาคราวละ ๓ วัน จัดเป็นวันรับวันหนึ่ง วันรักษาวันหนึ่ง และวันส่งอีกวันหนึ่ง เช่น จะรักษาอุโบสถวัน ๘ ค่ำ ก็จะต้องรับรักษามาตั้งแต่เช้าวัน ๗ ค่ำ ตลอดไปจนถึงสุดวัน ๙ ค่ำ คือ เช้าวัน ๑๐ ค่ำนั่นแหละ จึงหยุดรักษาเป็นอันครบ ๓ วันพอดี

ปฏิชาครอุโบสถนี้ ในปัจจุบันไม่ค่อยมีคนนิยมรักษาเท่าไรนัก

สรุปแล้ว อุโบสถทั้ง ๒ ประการนี้ โดยเนื้อแท้ก็คือ การรักษาศีล ๘ อย่างเคร่งครัด เป็นเอกัชฌสมาทาน คือ ผูกใจอย่างแน่วแน่ที่จะรักษาศีลให้บริสุทธิ์ ตลอดเวลาที่สมาทาน ไม่ทำให้มีมลทินในขณะที่ตนรักษานั่นเอง จึงเป็นเหตุให้เกิดประโยชน์สำคัญดังกล่าวข้างต้นนั้น

และการรักษาอุโบสถนี้ มิใช่ว่าจะรักษาได้เพียงชั่วหนึ่งวันกับหนึ่งคืน หรือเพียง ๓ วันดังกล่าวเท่านั้น หากท่านผู้ใดมีศรัทธาอย่างแรงกล้าที่จะรักษาให้มากวันไปกว่านั้น จะเป็นตลอดพรรษาหรือตลอดชีวิตก็ตาม จะเป็นการดียิ่งขึ้นไปเพียงนั้น หรือมีความสามารถกำลังน้อย จะรักษาเพียงครึ่งวันหรือน้อยกว่านั้นก็ย่อมได้ ซึ่งยังดีกว่าผู้ไม่เอาใจใส่ในเรื่องนี้เลยมากมายนัก และผู้รักษาเพียงชั่วเวลาเล็กน้อยอย่างนี้ แต่พยายามรักษาอย่างมั่นคง **เคร่งครัด** บางทีจะยังได้ผลดีกว่าผู้รักษามานานแต่ย่อหย่อน ปล่อยปละละเลยในศีลของตนเสียด้วยซ้ำ **เพราะเหตุนั้น จึงไม่ควรประมาทผู้รักษาอุโบสถอย่างเคร่งครัดเพียงชั่วเวลาเล็กน้อย เหมือนอย่างไม่ควรประมาท ไฟ ยาพิษ เศษกรรม และหนี้สิน ว่าเล็กน้อยฉะนั้น ฯ**

ระเบียบพิธีรักษาอุโบสถ

ระเบียบพิธีรักษาอุโบสถนี้ แต่ละแห่งแต่ละวัดมีระเบียบปฏิบัติไม่เหมือนกันเสียทีเดียว แต่ก็พอจะอนุโลมเข้ากันได้ ดังนั้นระเบียบที่จะกล่าวต่อไปนี้ จัดเป็นระเบียบที่ปฏิบัติกันอยู่โดยทั่วไปโดยมาก และมีปรากฏอยู่ในหลักสูตรสนามหลวง ซึ่งแพร่หลายพอเป็นตัวอย่างได้ โดยจะนำมาประยุกต์กับระเบียบที่ปฏิบัติอยู่ประจำในวัดปากน้ำ ภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร ซึ่งจะเรียงไปตามลำดับหัวข้อก่อนหลังดังต่อไปนี้

๑. ก่อนที่จะได้อรุณของวันอุโบสถนั้น ๆ ผู้ประสงค์จะรักษาอุโบสถศีล พึงลุกขึ้นทำกิจต่าง ๆ เช่น จัดแจงสิ่งของที่จะนำไปวัดให้เรียบร้อยก่อนอรุณขึ้น หรือจะสั่งให้ผู้อื่นทำไว้ให้ตั้งแต่ก่อนนั้นก็ได้ เสร็จแล้วก็ชำระร่างกาย บ้วนปาก แต่งกายให้สะอาดเรียบร้อยรอเวลาอรุณขึ้น พอได้อรุณ คือ **ขณะเมื่อไปยืนกลางแจ้ง เช้ามืด ในที่ไม่มีแสงไฟส่อง ก็สามารถอาศัยแสงอาทิตย์มองดูลายมือของตัวเห็นได้ชัด หรือมองไปที่ต้นไม้ใกล้ ๆ สามารถรู้ได้ว่าเป็นใบอ่อนใบแก่ได้ ถือว่าได้อรุณแล้ว** ก็พึงจุดธูปเทียนบูชาพระที่บ้าน แล้วเปล่งวาจาอธิษฐานอุโบสถศีลด้วยตัวเองก่อนว่า

อิมัง อัฏฐังคะสะมันนาคะตัง, พุทธะปัญญัตตัง อุโปสะถัง, อิมัญจะ รัตติง อิมัญจะ ทิวะสัง, สัมมะเทวะ อะภิรักขิตุง สะมาทิยามิ ฯ

ข้าพเจ้า ขอสมาทานอุโบสถพุทธบัญญัติ อันประกอบด้วยองค์แปดประการนี้ เพื่อจะรักษาไว้ให้ดี มิให้ขาดมิให้ทำลายตลอดคืนหนึ่งและวันหนึ่งในเวลาวันนี้ ฯ

ถ้าว่าเป็นภาษาบาลีไม่ได้ ก็ให้ว่าเป็นภาษาไทยก็ได้ และ**เวลาว่าต้องเปล่งเสียงออกมาดัง ๆ ให้ได้ยิน ไม่ใช่นึกในใจเท่านั้น** เสร็จแล้วรอเวลาอยู่ ณ ที่อันสมควร

๒. พอได้เวลาอันสมควรแล้ว พึงรับประทานอาหารเช้าให้เรียบร้อย แล้วไปยังวัดที่ตนประสงค์จะไปอยู่ประจำรักษาอุโบสถ เพื่อรับสมาทานองค์อุโบสถศีลต่อพระสงฆ์ ตามแบบนิยมต่อไป

การสมาทานองค์อุโบสถศีลนี้ ในอรรถกถาอุโบสถสูตร ท่านอธิบายไว้ว่า จะสมาทานต่อพระภิกษุก็ได้ ต่ออุบาสกอุบาสิกาอื่นที่รู้ลักษณะศีลดีก็ได้ ถ้าหาพระภิกษุหรืออุบาสกอุบาสิกาเช่นนั้นไม่ได้ จะอธิษฐานด้วยตัวเอง โดยเปล่งวาจาสมาทานว่า **ข้าพเจ้าขออธิษฐานอุโบสถพุทธบัญญัติ** ดังนี้ก็ได้ จะสมาทานต่อผู้อื่นหรือสมาทานด้วยตัวเองเป็นอันใช้ได้เหมือนกัน ข้อสำคัญเวลาสมาทานไม่ว่าจะสมาทานด้วยตัวเองหรือกับคนอื่น ต้องออกเสียงให้ได้ยินชัดเจนเท่านั้น

๓. ตามปกติ วันรักษาอุโบสถเป็นวันพระ สำหรับวัดปากน้ำ พระภิกษุและสามเณรลงฉันภัตตาหารพร้อมกันที่ศาลาโรงฉันแล้ว จะยังไม่ทำวัตรเหมือนปกติก่อน พอได้เวลา ๐๘.๑๕ น. เจ้าหน้าที่จะให้สัญญาณระฆัง พระภิกษุสามเณร แม่ชี และอุบาสก อุบาสิกา ลงประชุมพร้อมกันที่พระอุโบสถเพื่อทำวัตรเช้า เวลา ๐๘.๓๐ น. ภิกษุ

สามเณรเริ่มทำวัตรเช้าก่อน แม่ชี อุบาสก อุบาสิกานั่งประนมมือฟังจนจบ

๔. เมื่อพระภิกษุสามเณร ทำวัตรเช้าเรียบร้อยแล้ว แม่ชี อุบาสก อุบาสิกา พึงกราบด้วยเบญจางคประดิษฐ์ ๓ ครั้ง แล้วพร้อมกันทำวัตรเช้า โดยจะมีอุบาสก หรืออุบาสิกา ซึ่งเป็นหัวหน้าเป็นผู้นำ ดังนี้

(หัวหน้า) **อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ภะคะวา,**
พุทธัง ภะคะวันตัง อะภิวาเทมิ (กราบ)
สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม,
ธัมมัง นะมัสสามิ (กราบ)
สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,
สังฆัง นะมามิ (กราบ)

(หัวหน้า) **ยะมัมหะ โข มะยัง ภะคะวันตัง สะระณัง คะตา, อุททิสสะ ปัพพะชิตา โย โน ภะคะวา สัตถายัสสะ จะ ภะคะวะโต ธัมมัง โรเจมะ, อิเมหิ สักกาเรหิ ตัง ภะคะวันตัง สะธัมมัง สะสังฆัง อะภิปูชะยามะ, หันทะ มะยัง พุทธัสสะ ภะคะวะโต ปุพพะภาคะนะมะการัง กะโรมะ เส ฯ**

(พร้อมกัน) **นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ ฯ** (๓ หน)

(หัวหน้า) หันทะ มะยัง พุทธาภิถุติง กะโรมะ เส ฯ

(พร้อมกัน) **โย โส ตะถาคะโต อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ, วิชชาจะระณะสัมปันโน สุคะโต โลกะวิทู,**

อะนุตตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ สัตถา เทวะมะนุสสานัง พุทโธ ภะคะวา, โย อิมัง โลกัง สะเทวะกัง สะมาระกัง สะพรหมะกัง สัสสะมะณะพราหมะณิง ปะชัง สะเทวะมะนุสสัง สะยังอะภิญญา สัจฉิกัตวา ปะเวเทสิ, โย ธัมมัง เทเสสิ อาทิกัลยาณัง มัชเฌกัลยาณัง ปะริโยสานะกัลยาณัง, สาตถัง สะพะยัญชะนัง เกวะละปะริปุณณัง ปะริสุทธัง พรหมะจะริยัง ปะกาเสสิ, ตะมะหัง ภะคะวันตัง อะภิปูชะยามิ ตะมะหัง ภะคะวันตัง สิระสา นะมามิ ฯ

(กราบพร้อมกัน ๑ หน)

(หัวหน้า) หันทะ มะยัง ธัมมาภิถุติง กะโรมะ เส ฯ

(พร้อมกัน) โย โส สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม, สันทิฏฐิโก อะกาลิโก เอหิปัสสิโก โอปะนะยิโก ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิ, ตะมะหัง ธัมมัง อะภิปูชะยามิ ตะมะหัง ธัมมัง สิระสา นะมามิ ฯ

(กราบพร้อมกัน ๑ หน)

(หัวหน้า) หันทะ มะยัง สังฆาภิถุติง กะโรมะ เส ฯ

(พร้อมกัน) โย โส สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ, อุชุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ, ญายะปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ, สามีจิปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ, ยะทิทัง จัตตาริ ปุริสะยุคานิ อัฏฐะ ปุริสะปุคคะลา, เอสะ

ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ, อาหุเนยโย ปาหุเนยโย ทักขิเณยโย อัญชะลีกะระณีโย, อะนุตตะรัง ปุญญักเขตตัง โลกัสสะ, ตะมะหัง สังฆัง อะภิปูชะยามิ ตะมะหัง สังฆัง สิระสา นะมามิ ฯ

(กราบพร้อมกัน ๑ หน)

ต่อไปนี้ พึงนั่งพับเพียบธรรมดา แล้วตั้งใจสวดคาถานอบน้อมพระรัตนตรัยและพระบาลี แสดงความสังเวชสลดใจต่อไป

(หัวหน้า) หันทะ มะยัง ระตะนัตตะยัปปะณามะคาถาโย เจวะ สังเวคะปะริกิตตะนะปาฐัญจะ ภะณามะ เส ฯ

(พร้อมกัน) พุทโธ สุสุทโธ กะรุณามะหัณณะโว
โยจจันตะสุทธัพพะระญาณะโลจะโน
โลกัสสะ ปาปูปะกิเลสะฆาตะโก
วันทามิ พุทธัง อะหะมาทะเรนะ ตัง ฯ
ธัมโม ปะทีโป วิยะ ตัสสะ สัตถุโน
โย มัคคะปากามะตะเภทะภินนะโก
โลกุตตะโร โย จะ ตะทัตถะทีปะโน
วันทามิ ธัมมัง อะหะมาทะเรนะ ตัง ฯ
สังโฆ สุเขตตาภะยะติเขตตะสัญญิโต
โย ทิฏฐะสันโต สุคะตานุโพธะโก
โลลัปปะหีโน อะริโย สุเมธะโส
วันทามิ สังฆัง อะหะมาทะเรนะ ตัง ฯ
อิจเจวะเมกันตะภิปูชะเนยยะกัง
วัตถุตตะยัง วันทะยะตาภิสังขะตัง

ปุญญัง มะยา ยัง มะมะ สัพพุปัททะวา
มา โหนตุ เว ตัสสะ ปะภาวะสิทธิยา ฯ

อิธะ ตะถาคะโต โลเก อุปปันโน อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ, ธัมโม จะ เทสิโต นิยยานิโก อุปะสะมิโก ปะรินิพพานิโก, สัมโพธะคามี สุคะตัปปะเวทิโต, มะยันตัง ธัมมัง สุตวา เอวัง ชานามะ, ชาติปิ ทุกขา ชะราปิ ทุกขา มะระณัมปิ ทุกขัง, โสกะปะริเทวะทุกขะโทมะนัสสุปายาสาปิ ทุกขา, อัปปิเยหิ สัมปะโยโค ทุกโข ปิเยหิ วิปปะโยโค ทุกโข, ยัมปิจฉัง นะ ละภะติ ตัมปิ ทุกขัง, สังขิตเตนะ ปัญจุปาทานักขันธา ทุกขา, เสยยะถีทัง, รูปูปาทานักขันโธ, เวทะนูปาทานักขันโธ สัญญูปาทานักขันโธ สังขารูปาทานักขันโธ วิญญาณูปาทานักขันโธ, เยสัง ปะริญญายะ, ธะระมาโน โส ภะคะวา, เอวัง พะหุลัง สาวะเก วิเนติ, เอวัง ภาคา จะ ปะนัสสะ ภะคะวะโต สาวะเกสุ อะนุสาสะนี, พะหุลา ปะวัตตะติ, รูปัง อะนิจจัง, เวทะนา อะนิจจา, สัญญา อะนิจจา, สังขารา อะนิจจา, วิญญาณัง อะนิจจัง, รูปัง อะนัตตา, เวทะนา อะนัตตา, สัญญา อะนัตตา, สังขารา อะนัตตา, วิญญาณัง อะนัตตา, สัพเพ สังขารา อะนิจจา, สัพเพ ธัมมา อะนัตตาติ, เต มะยัง, (หญิงว่า ตา มะยัง) โอติณณามะหะ ชาติยา ชะรามะระเณนะ, โสเกหิ ปะริเทเวหิ ทุกเขหิ โทมะนัสเสหิ อุปายาเสหิ, ทุกโขติณณา ทุกขะปะเรตา, อัปเปวะนามิมัสสะ เกวะลัสสะ ทุกขักขันธัสสะ อันตะกิริยา ปัญญาเยถาติ, จิระปะรินิพพุ-

ตัมปิ ตัง ภะคะวันตัง สะระณัง คะตา, ธัมมัญจะ ภิกขุสังฆัญจะ ตัสสะ ภะคะวะโต สาสะนัง ยะถาสะติ ยะถาพะลัง มะนะสิกะโรมะ, อะนุปะฏิปัชชามะ สา สา โน ปะฏิปัตติ อิมัสสะ เกวะลัสสะ ทุกขักขันธัสสะ อันตะกิริยายะ สังวัตตะตุ ฯ

๕. เมื่อทำวัตรจบแล้ว หัวหน้าพึงประกาศองค์อุโบสถ ทั้งคำบาลีและคำแปล ดังนี้

อัชชะ โภนโต ปักขัสสะ อัฏฐะมีทิวะโส เอวะรูโป โข โภนโต ทิวะโส, พุทเธนะ ภะคะวะตา ปัญญัตตัสสะ ธัมมัสสะวะนัสสะ เจวะ, ตะทัตถายะ อุปาสะกะอุปาสิกานัง อุโปสะถัสสะ จะ กาโล โหติ, หันทะ มะยัง โภนโต สัพเพ อิธะ สะมาคะตา, ตัสสะ ภะคะวะโต ธัมมานุธัมมะปะฏิปัตติยา ปูชะนัตถายะ, อิมัญจะ รัตติง อิมัญจะ ทิวะสัง (อัฏฐังคะสะมันนาคะตัง) อุโปสะถัง อุปะวะสิสสามาติ กาละปะริจเฉทัง กัตวา ตัง ตัง เวระมะณิง อารัมมะณัง กะริตวา, อะวิกขิตตะจิตตา หุตะวา สักกัจจัง อุโปสะถัง สะมาทิเยยยามะ, อีทิสัง หิ อุโปสะถัง (อุโปสะถะกาลัง) สัมปัตตานัง อัมหากัง ชีวิตัง มา นิรัตถะกัง โหตุ ฯ

คำแปล

ข้าพเจ้าขอประกาศเริ่มเรื่องในการที่จะรักษาอุโบสถให้สาธุชนที่ได้ตั้งจิตสมาทานทราบทั่วกันก่อน ณ บัดนี้ วันนี้ เป็น **วันอัฐมีดิถีที่ ๘ ค่ำ** แห่งปักษ์ ก็แหละวันนี้นิยมเช่นนี้ เป็นกาลที่สาธุชน

อุบาสกอุบาสิกา จะพึงฟังธรรมและรักษาอุโบสถอันพร้อมไปด้วยองค์ ๘ ประการ เพื่อประโยชน์แก่การฟังธรรมนั้น บัดนี้ ขอกุศลอันยิ่งใหญ่คือการตั้งจิตสมาทานองค์แห่งอุโบสถนั้น พึงเกิดมีแก่สาธุชนทั้งหลายที่มาประชุมพร้อมกัน ณ ที่นี้ จงตั้งจิตคิดกำหนดกาลว่าจะรักษาอุโบสถสิ้นราตรีและวันนี้ ทำความเว้นจากโทษนั้น ๆ เป็นอารมณ์ คือ เว้นจากการฆ่าสัตว์ ๑ เว้นจากการลักทรัพย์ของท่านผู้อื่น ๑ เว้นกรรมอันเป็นข้าศึกแก่พรหมจรรย์ ๑ เว้นจากกล่าวคำปด ๑ เว้นจากดื่มสุราและเมรัย ๑ เว้นจากการบริโภคโภชนะในเวลาวิกาลตั้งแต่เที่ยงแล้วไป ๑ เว้นจากการฟ้อนรำ ขับร้อง ประโคมดนตรี และดูการเล่นอันเป็นข้าศึกแก่กุศล และทัดทรงตกแต่งร่างกายด้วยระเบียบดอกไม้ ของหอม เครื่องย้อม เครื่องทา ๑ เว้นจากที่นั่งที่นอนอันสูง ที่นั่งที่นอนอันใหญ่ ๑ ฉะนี้ อย่าให้มีจิตฟุ้งซ่านส่งไปในที่อื่น จงตั้งจิตสมาทานองค์ ๘ ประการแห่งอุโบสถนั้น โดยความเคารพ เพื่อจะบูชาสมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้นด้วยธรรมานุธรรมปฏิบัติ ตามกำลังของคฤหัสถ์ทั้งหลาย ด้วยว่าชีวิตของเราทั้งหลายได้ดำรงมาจนถึงวันอุโบสถเช่นนี้ จงอย่าให้ล่วงไปเสียเปล่าปราศจากประโยชน์เลย ฯ

หมายเหตุ คำที่ขีดเส้นใต้นั้น พึงเปลี่ยนไปตามวันอุโบสถนั้น ๆ คือ ถ้า**เป็นวัน ๑๕ ค่ำ** เปลี่ยนบาลีเป็น **ปัณณะระสีทิวะโส** คำแปลเป็น **วันปัณณรสี ดิถีที่ ๑๕ ค่ำ** ถ้าเป็น **วันพรุ่ง ๑๔ ค่ำ** พึงเปลี่ยนบาลีเป็น **จาตุททะสีทิวะโส** คำแปลเป็น **วันจาตุททสี ดิถีที่ ๑๔ ค่ำ** ใช้เหมือนกันทั้งข้างขึ้นข้างแรม ฯ

๖. เมื่อหัวหน้าประกาศจบแล้ว หัวหน้าจะนำอาราธนาศีลไปทีละวรรค พึงประนมมือว่าตามไปพร้อมกันดังนี้

มะยัง ภันเต, ติสะระเณนะ สะหะ, อัฏฐังคะสะมันนาคะตัง, อุโปสะถัง ยาจามะ ฯ

ทุติยัมปิ มะยัง ภันเต, ติสะระเณนะ สะหะ, อัฏฐังคะสะมันนาคะตัง, อุโปสะถัง ยาจามะ ฯ

ตะติยัมปิ มะยัง ภันเต, ติสะระเณนะ สะหะ, อัฏฐังคะสะมันนาคะตัง, อุโปสะถัง ยาจามะ ฯ

๗. ในขณะที่กำลังอาราธนาอุโบสถศีลอยู่ พระผู้ให้ศีลจะขึ้นสู่ธรรมาสน์ เมื่ออาราธนาจบแล้ว พึงประนมมือตั้งใจรับไตรสรณคมน์และศีลโดยเคารพ โดยว่าตามพระไปเป็นตอน ๆ ดังนี้

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ ฯ

(๓ จบ)

พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ
ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ
สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ
ทุติยัมปิ พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ
ทุติยัมปิ ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ
ทุติยัมปิ สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ
ตะติยัมปิ พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ
ตะติยัมปิ ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ
ตะติยัมปิ สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ

ต่อไปพระท่านจะว่า **ติสะระณะคะมะนัง นิฏฐิตัง ฯ**

พึงรับพร้อมกันว่า **อามะ ภันเต ฯ** (แล้วว่าตามท่านต่อไป)

๑. ปาณาติปาตา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

๒. อะทินนาทานา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

๓. อะพรหมะจะริยา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

๔. มุสาวาทา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

๕. สุราเมระยะมัชชะปะมาทัฏฐานา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

๖. วิกาละโภชะนา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

๗. นัจจะคีตะวาทิตะวิสูกะทัสสะนา มาลาคันธะวิเลปะนะธาระณะมัณฑะนะวิภูสะนัฏฐานา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

๘. อุจจาสะยะนะมะหาสะยะนา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

อิมัง อัฏฐังคะสะมันนาคะตัง, พุทธะปัญญัตตัง อุโปสะถัง, อิมัญจะ รัตติง อิมัญจะ ทิวะสัง, สัมมะเทวะ อภิรักขิตุง สะมาทิยามิ ฯ

(ข้าพเจ้าขอสมาทานซึ่งอุโบสถพุทธบัญญัติ อันประกอบด้วยองค์ ๘ ประการนี้ เพื่อจะรักษาไว้ให้ดี มิให้ขาดมิให้ทำลาย ตลอดวันหนึ่งกับคืนหนึ่ง ณ เวลาวันนี้)

ต่อไปพระท่านว่า **อิมานิ อัฏฐะ สิกขาปะทานิ อุโปสะถะวะเสนะ มะนะสิกะริตวา สาธุคัง อัปปะมาเทนะ รักขิตัพพานิ**

พึงรับพร้อมกันว่า **อามะ ภันเต ฯ** แล้วพระท่านจะว่าอานิสงส์ศีล ต่อไปว่า

สีเลนะ สุคะติง ยันติ สีเลนะ โภคะสัมปะทา
สีเลนะ นิพพุติง ยันติ ตัสมา สีลัง วิโสธะเย ฯ

(เมื่อท่านว่าจบแล้ว พึงกราบด้วยเบญจางคประดิษฐ์ ๓ ครั้ง)

๘. ต่อนั้น หัวหน้าพึงกล่าวอาราธนาธรรมแบบพิเศษ เฉพาะวันอุโบสถ ดังนี้

จาตุททะสี ปัณณะระสี ยา จะ ปักขัสสะ อัฏฐะมี
กาลา พุทเธนะ ปัญญัตตา สัทธัมมัสสะวะนัสสิเม
อัฏฐะมี โข อะยันทานิ สัมปัตตา อะภิรักขิตา
เตนายัง ปะริสา ธัมมัง โสตุง อิธะ สามาคะตา
สาธุ อัยโย ภิกขุสังโฆ กะโรตุ ธัมมะเทสะนัง
อะยัญจะ ปะริสา สัพพา อัฏฐิกัตวา สุณาตุ ตัง ฯ

หมายเหตุ คำที่ขีดเส้นใต้นั้น **ถ้าเป็นวันพระ ๑๕ ค่ำ** ให้เปลี่ยนเป็น **ปัณณะระสี ถ้าเป็นวันพระ ๑๔ ค่ำ** ให้เปลี่ยนเป็น **จาตุททะสี**

๙. เมื่ออาราธนาจบแล้ว พึงตั้งใจสดับพระธรรมเทศนาต่อไป เมื่อพระเทศน์จบแล้ว พึงกราบพระพร้อมกัน ๓ ครั้ง พระสงฆ์จะให้พรต่อไป เมื่อท่านให้พรจบ พึงกราบอีก ๓ ครั้ง ต่อนั้นพึงตั้งใจสวดประกาศตนเป็นอุบาสกอุบาสิกาพร้อมกัน ดังนี้

อะหัง พุทธัญจะ ธัมมัญจะ สังฆัญจะ สะระณัง คะโต
อุปาสะกัตตัง เทเสสิง ภิกขุสังฆัสสะ สัมมุขา
เอตัง เม สะระณัง เขมัง เอตัง สะระณะมุตตะมัง
เอตัง สะระณะมาคัมมะ สัพพะทุกขา ปะมุจจะเย
ยะถาพะลัง จะเรยยาหัง สัมมาสัมพุทธะสาสะนัง
ทุกขะนิสสะระณัสเสวะ ภาคี อัสสัง อะนาคะเต ฯ

หมายเหตุ คำสวดนี้ ถ้าผู้สวดเป็นผู้หญิง ให้เปลี่ยนคำที่ขีดเส้นใต้ดังนี้

คะโต เปลี่ยนเป็นว่า คะตา
อุปาสะกัตตัง เปลี่ยนเป็นว่า อุปาสิกัตตัง
ภาคี อัสสัง เปลี่ยนเป็นว่า ภาคินิสสัง ฯ

ต่อนั้น พึงตั้งใจสวดขอขมาพระรัตนตรัยต่อกันไปเลยว่า

กาเยนะ วาจายะ วะ เจตะสา วา
พุทเธ กุกัมมัง ปะกะตัง มะยา ยัง
พุทโธ ปะฏิคคัณหะตุ อัจจะยันตัง
กาลันตะเร สังวะริตุง วะ พุทเธ ฯ
กาเยนะ วาจายะ วะ เจตะสา วา
ธัมเม กุกัมมัง ปะกะตัง มะยา ยัง
ธัมโม ปะฏิคคัณหะตุ อัจจะยันตัง
กาลันตะเร สังวะริตุง วะ ธัมเม ฯ
กาเยนะ วาจายะ วะ เจตะสา วา

สังเฆ กุกัมมัง ปะกะตัง มะยะ ยัง
สังโฆ ปะฏิคคัณหะตุ อัจจะยันตัง
กาลันตะเร สังวะริตุง วะ สังเฆ ฯ

๑๐. ต่อไป พึงสวดพระคาถาให้ส่วนบุญอุทิศแด่สรรพสัตว์ทั้งหลาย ดังนี้

(หัวหน้า) หันทะ มะยัง ปัตติทานะคาถาโย ภะณามะ เส ฯ

(พร้อมกัน) ยา เทวะตา สันติวิหาระวาสินี
ถูเป ฆะเร โพธิฆะเร ตะหิง ตะหิง
ตา ธัมมะทาเนนะ ภะวันตุ ปูชิตา
โสตถิง กะโรนเตธะ วิหาระมัณฑะเล
เถรา จะ มัชฌา นะวะกา จะ ภิกขะโว
สารามิกา ทานะปะตี อุปาสะกา
คามา จะ เทสา นิคะมา จะ อิสสะรา
สัปปาณะภูตา สุขิตา ภะวันตุ เต
ชะลาพุชา เยปิ จะ อัณฑะสัมภะวา
สังเสทะชาตา อะถะโวปะปาติกา
นิยยานิกัง ธัมมะวะรัง ปะฏิจจะ เต
สัสเพปิ ทุกขัสสะ กะโรนตุ สังขะยัง

ฐาตุ จิรัง สะตัง ธัมโม ธัมมัทธะรา จะ ปุคคะลา
สังโฆ โหตุ สะมัคโค วะ อัตถายะ จะ หิตายะ จะ
อัมเห รักขะตุ สัทธัมโม สัพเพปิ ธัมมาจาริโน
วุฑฒิง สัมปาปุเณยยามะ ธัมเม อะริยัปปะเวทิเต ฯ

๑๑. ต่อนั้น พึงสวดพระคาถาพุทธมงคล (คาถาพระอรหันต์ ๘ ทิศ) โดยสวดเป็นทำนองสรภัญญะดังนี้

(หัวหน้า) หันทะ มะยัง สะระภัญเญนะ พุทธะมังคะละคาถาโย ภาณามะ เส ฯ

(พร้อมกัน)

สัมพุทโธ ทิปะทัง เสฏโฐ นิสินโน เจวะ มัชฌิเม
โกณฑัญโญ ปุพพะภาเค จะ อาคะเณยเย จะ กัสสะโป
สารีปุตโต จะ ทักขิเณ หะระติเย อุปาลิ จะ
ปัจฉิเมปิ จะ อานันโท วายัพเพ จะ คะวัมปะติ
โมคคัลลาโน จะ อุตตะเร อิสาเนปิ จะ ราหุโล
อิเม โข มังคะลา พุทธา สัพเพ อิธะ ปะติฏฐิตา
วันทิตา เต จะ อัมเหหิ สักกาเรหิ จะ ปูชิตา
เอเตสัง อานุภาเวนะ สัพพะโสตถี ภะวันตุ โน ฯ

อิจเจวะมัจจันตะนะมัสสะเนยยัง
นะมัสสะมาโน ระตะนัตตะยัง ยัง
ปุญญาภิสันทัง วิปุลัง อะลัตถัง
ตัสสานุภาเวนะ หะตันตะราโย ฯ

เมื่อสวดจบแล้ว พระสงฆ์จะกราบพระ ลุกจากอาสนะหลีกไป พึงกราบพระประธาน ๓ ครั้ง แล้วไปทำกิจของตนตามควร

๑๒. ตามประเพณีของผู้รักษาศีลอุโบสถ ซึ่งไม่สามารถจะอยู่รักษาที่วัดตลอดทั้งวันและคืนได้ มีประสงค์จะกลับไปพักผ่อนที่บ้าน จึงหลังจากทำวัตรเย็นแล้ว พึงเข้าไปลาพระภิกษุผู้เป็นหัวหน้าสงฆ์

บนกุฏิ หรือท่านอาจจะลงมารับลาถึงที่ประชุมก็ได้ แล้วแต่ธรรมเนียมของที่นั้น ๆ ส่วนผู้มีความประสงค์จะค้างที่วัดไม่ต้องลาในตอนนั้น หรือหากว่าในตอนบ่ายมีเทศน์ จะบอกลาต่อพระผู้เทศน์ก็ได้ โดยว่าคำลาพร้อมกันว่า

หันทะทานิ มะยัง ภันเต, อาปุจฉามะ
พะหุกิจจา มะยัง พะหุกะระณียา ฯ

พระผู้รับลาว่า **ยัสสะทานิ ตุมเห กาลัง มัญญะถะ ฯ**
พึงรับพร้อมกันว่า **อามะ ภันเต ฯ**

เสร็จแล้วกราบอีก ๓ ครั้ง เป็นเสร็จพิธีกลับบ้าน ฯ

ทำวัตรเย็น

ยะมะหัง สัมมาสัมพุทธัง ภะคะวันตัง สะระณัง คะตา พระผู้มีพระภาค พระองค์ตรัสรู้ดีแล้วเองโดยชอบ พระองค์ใดแล ข้าพเจ้าถึงแล้วว่าเป็นที่พึ่ง กำจัดทุกข์ได้จริง

อิมินา สักกาเรนะ ตัง ภะคะวันตัง อะภิปูชะยามิ ข้าพเจ้าบูชาพระผู้มีพระภาค พระองค์นั้นด้วยเครื่องสักการะนี้

ตัง ภะคะวันตัง อะภิวาเทมิ ข้าพเจ้าไหว้พระผู้มีพระภาค ผู้เป็นที่พึ่งของข้าพเจ้าพระองค์นั้น

ยะมะหัง สวากขาตัง ธัมมัง สะระณัง คะตา พระธรรมที่พระผู้มีพระภาค ตรัสดีแล้วเหล่าใดแล ข้าพเจ้าถึงแล้วว่าเป็นที่พึ่ง กำจัดภัยได้จริง

อิมินา สักกาเรนะ ตัง ธัมมัง อะภิปูชะยามิ ข้าพเจ้าบูชาพระธรรมเหล่านั้นด้วยเครื่องสักการะอันนี้

ตัง ธัมมัง นะมัสสามิ ข้าพเจ้าไหว้พระธรรมที่เป็นที่พึ่งของข้าพเจ้าเหล่านั้น

ยะมะหัง สุปะฏิปันนัง สังฆัง สะระณัง คะตา พระสงฆ์ที่ท่านปฏิบัติดีแล้วหมู่ใดแล ข้าพเจ้าถึงแล้วว่าเป็นที่พึ่ง กำจัดโรคได้จริง

อิมินา สักกาเรนะ ตัง สังฆัง อะภิปูชะยามิ ข้าพเจ้าบูชาพระสงฆ์หมู่นั้นด้วยเครื่องสักการะนี้

ตัง สังฆัง วันทามิ ข้าพเจ้าไหว้พระสงฆ์ผู้เป็นที่พึ่งหมู่นั้น ฯ

(หัวหน้า) **หันทะทานิ มะยัง ตัง ภะคะวันตัง วาจายะ อะภิคายิตุง ปุพพะภาคะนะมะการัญเจวะ พุทธานุสสะติ นะยัญจะ กะโรมะ เส ฯ**

(พร้อมกัน) **นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ ฯ**

(๓ หน)

ตัง โข ปะนะ ภะคะวันตัง เอวัง กัลยาโณ กิตติสัทโท อัพภุคคะโต, อิติปิ โส ภะคะวา อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ, วิชชาจะระณะสัมปันโน สุคะโต โลกะวิทู อะนุตตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ สัตถา เทวะมะนุสสานัง พุทโธ ภะคะวาติ ฯ

(หัวหน้า) หันทะ มะยัง พุทธาภิคีติง กะโรมะ เส ฯ

(พร้อมกัน) **พุทธะวาระหันตะวะระตาทิคุณาภิยุตโต**
สุทธาภิญาณะกะรุณาหิ สะมาคะตัตโต
โพเธสิ โย สุชะนะตัง กะมะลังวะ สูโร
วันทามะหัง ตะมะระณัง สิระสา ชิเนนทัง

พุทโธ โย สัพพะปาณีนัง สะระณัง เขมะมุตตะมัง
ปะฐะมานุสสะติฏฐานัง วันทามิ ตัง สีเรนะหัง
พุทธัสสาหัสมิ ทาโสวะ พุทโธ เม สามิกิสสะโร
พุทโธ ทุกขัสสะ ฆาตา จะ วิธาตา จะ หิตัสสะ เม
พุทธัสสาหัง นิยยาเทมิ สะรีรัญชีวิตัญจิทัง
วันทันโตหัง จะริสสามิ พุทธัสเสวะ สุโพธิตัง
นัตถิ เม สะระณัง อัญญัง พุทโธ เม สะระณัง วะรัง

เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ วัฑเฒยยัง สัตถุ สาสะเน
พุทธัง เม วันทะมาเนนะ ยัง ปุญญัง ปะสุตัง อิธะ
สัพเพปิ อันตะรายา เม มาเหสุง ตัสสะ เตชะสา ฯ

(หมอบกราบลงว่า)

กาเยนะ วาจายะ วะ เจตะสา วา
พุทเธ กุกัมมัง ปะกะตัง มะยา ยัง
พุทโธ ปะฏิคคัณหะตุ อัจจะยันตัง ฯ
กาลันตะเร สังวะริตุง วะ พุทเธ ฯ

(หัวหน้า) หันทะ มะยัง ธัมมานุสสะตินะยัง กะโรมะ เส ฯ

(พร้อมกัน) สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม สันทิฏฐิโก
อะกาลิโก เอหิปัสสิโก โอปะนะยิโก ปัจจัตตัง
เวทิตัพโพ วิญญูหีติ ฯ

(หัวหน้า) หันทะ มะยัง ธัมมาภิคีติง กะโรมะ เส ฯ

(พร้อมกัน) สวากขาตะตาทิคุณะโยคะวะเสนะ เสยโย
โย มัคคะปากะปะริยัตติวิโมกขะเภโท
ธัมโม กุโลกะปะตะนา ตะทะธาริธารี
วันทามะหัง ตะมะหะหะรัง วะระธัมมะเมตัง

ธัมโม โย สัพพะปาณีนัง สะระณัง เขมะมุตตะมัง
ทุติยานุสสะติฏฐานัง วันทามิ ตัง สิเรนะหัง
ธัมมัสสาหัสมิ ทาโสวะ ธัมโม เม สามิกิสสะโร
ธัมโม ทุกขัสสะ ฆาตา จะ วิธาตา จะ หิตัสสะ เม
ธัมมัสสาหัง นิยยาเทมิ สะรีรัญชีวิตัญจิทัง

วันทันโตหัง จะริสสามิ ธัมมัสเสวะ สุธัมมะตัง
นัตถิ เม สะระณัง อัญญัง ธัมโม เม สะระณัง วะรัง
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ วัฑเฒยยัง สัตถุ สาสะเน
ธังมัง เม วันทะมาเนนะ ยัง ปุญญัง ปะสุตัง อิธะ
สัพเพปิ อันตะรายา เม มาเหสุง ตัสสะ เตชะสา ฯ

(หมอบกราบลงว่า)

กาเยนะ วาจายะ วะ เจตสา วา
ธัมเม กุกัมมัง ปะกะตัง มะยา ยัง
ธัมโม ปะฏิคคัณหะตุ อัจจะยันตัง
กาลันตะเร สังวะริตุง วะ ธัมเม ฯ

(หัวหน้า) หันทะ มะยัง สังฆานุสสะตินะยัง กะโรมะ เส ฯ

(พร้อมกัน) สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ, อุชุปะฏิ
ปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ, ญายะปะฏิ
ปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ, สามีจิปะฏิปันโน
ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ, อาหุเนยโย ปาหุเนยโย
ทักขิเณยโย อัญชะลีกะระณีโย, อะนุตตะรัง
ปุญญักเขตตัง โลกัสสาติ ฯ

(หัวหน้า) หันทะ มะยัง สังฆาภิคีติง กะโรมะ เส ฯ

(พร้อมกัน) สัทธัมมะโช สุปะฏิปัตติคุณาทิยุตโต
โยฏฐัพพิโธ อะริยะปุคคะละสังฆะเสฏโฐ
สีลาทิธัมมะปะวะราสะยะกายะจิตโต
วันทามะหัง ตะมะริยานะ คะณัง สุสุทธัง

สังโฆ โย สัพพะปาณีนัง สะระณัง เขมะมุตตะมัง
ตะติยานุสสะติฏฐานัง วันทามิ ตัง สิเรนะหัง
สังฆัสสาหัสมิ ทาโสวะ สังโฆ เม สามิกิสสะโร
สังโฆ ทุกขัสสะฆาตา จะ วิธาตา จะหิตัสสะ เม
สังฆัสสาหัง นิยยาเทมิ สะรีรัญชีวิตัญจิทัง
วันทันโตหัง จะริสสามิ สังฆัสโสปฏิปันนะตัง
นัตถิ เม สะระณัง อัญญัง สังโฆ เม สะระณัง วะรัง
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ วัฑเฒยยัง สัตถุ สาสะเน
สังฆัง เม วันทะมาเนนะ ยัง ปุญญัง ปะสุตัง อิธะ
สัพเพปิ อันตะรายา เม มาเหสุง ตัสสะ เตชะสา ฯ

(หมอบกราบลงว่า)

กาเยนะ วาจายะ วะ เจตะสา วา
สังเฆ กุกัมมัง ปะกะตัง มะยา ยัง
สังโฆ ปะฏิคคัณหะตุ อัจจะยันตัง
กาลันตะเร สังวะริตุง วะ สังเฆ ฯ

แผ่พรหมวิหาร

อภินันทนาการจาก พระประเสริฐ มากคุณ
๑๗ ตึกสวัสดิ์-ล้อม วัดปากน้ำ ภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร

คำแผ่เมตตาให้แก่ตัวเองก่อน

อะหัง สุขิโต โหมิ, ขอให้ตัวของเราจงมีความสุข **นิททุกโข โหมิ,** ขอให้ตัวของเราจงไม่มีทุกข์, **อะเวโร โหมิ,** ขอให้ตัวของเราจงไม่มีเวร, **อัพะยาปัชโฌโหมิ,** ขอให้ตัวของเราจงไม่มีความพยาบาท, **อนีโฆ โหมิ,** ขอให้ตัวของเราจงปราศจากทุกข์, **สุขี อัตตานัง ปริหะรามิ,** ขอให้ตัวเราจงรักษาตนให้เป็นสุข พ้นทุกข์ภัยทั้งสิ้นเถิด

คำแผ่เมตตาพรหมวิหาร ๔
ให้แก่สัตว์ทั้งหลายทั้งปวงไม่เจาะจง

แผ่เมตตา **สัพเพ สัตตา,** สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง, **อะเวรา โหนตุ,** จงเป็นผู้ไม่มีเวร, **อัพะยาปัชฌา โหนตุ,** จงเป็นผู้ไม่มีความพยาบาท, **อนีฆา โหนตุ,** จงเป็นผู้ปราศจากทุกข์, **สุขี อัตตานัง ปริหะรันตุ,** จงรักษาตนให้เป็นสุข พ้นทุกข์ภัยทั้งสิ้นเถิด ฯ

แผ่กรุณา **สัพเพ สัตตา ทุกขา ปมุจจันตุ,** ขอให้สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง จงพ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเถิด ฯ

แผ่มุทิตา **สัพเพ สัตตา มา ลัทธะสัมปัตติโต วิคัจฉันตุ,** ขอให้สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง จงอย่าปราศจากทรัพย์สมบัติที่ตนได้แล้ว เถิด ฯ

แผ่อุเบกขา **สัพเพ สัตตา กัมมัสสะกา,** เป็นผู้มีกรรมเป็นของของตัว, **กัมมะทายาทา,** เป็นผู้รับผลของกรรม (ที่ตนทำไว้เอง) **กัมมะโยนี,** เป็นผู้มีกรรมเป็นกำเนิด (เกิดมาเพราะกรรม) **กัมมะพันธู,** เป็นผู้มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์, **กัมมะปะฏิสสะระณา,** เป็นผู้มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย, **ยัง กัมมัง กริสสันติ,** ตนเองทำกรรมอันใดไว้, **กัละยาณัง วา ปาปะกัง วา,** ดีหรือชั่วก็ตาม, **ตัสสะ ทายาทา ภะวิสสันติ,** ต้องเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น ฯ

หมายเหตุ ในหน้าแรก เพื่อให้อ่านเข้าใจคำแปล – ในหน้า ๒ นี้ ให้สวดแผ่ทุก ๆ วัน จะพ้นทุกข์ภัยพิบัติ มีความสุขความเจริญ มีโชค มีลาภ และยศ สรรเสริญ ทุกทิวาราตรีกาล เทอญ ฯ

ภาษาบาลี **อะหัง สุขิโต โหมิ, นิททุกโข โหมิ, อะเวโร โหมิ, อัพยาปัชโฌ โหมิ, อนีโฆ โหมิ, สุขี อัตตานัง ปริหะรามิ, สัพเพ สัตตา อะเวรา โหนตุ, อัพยาปัชฌา โหนตุ, อนีฆา โหนตุ, สุขี อัตตานัง ปริหะรันตุ, สัพเพ สัตตา ทุกขา ปมุจจันตุ, สัพเพ สัตตา มา ลัทธะสัมปัตติโต วิคัจฉันตุ, สัพเพ สัตตา กัมมัสสะกา, กัมมะทายาทา, กัมมะโยนี, กัมมะพันธู, กัมมะปฏิสสะระณา, ยัง กัมมัง กริสสันติ, กัละยาณัง วา ปาปะกัง วา, ตัสสะ ทายาทา ภะวิสสันติ ฯ**

ภาษาไทย ข้าพเจ้าขออุทิศ, ส่วนบุญส่วนกุศล, ที่ข้าพเจ้า, ได้บำเพ็ญแล้วนี้, ให้แก่ผู้มีพระคุณทั้งหลาย, มีมารดา–บิดา เป็นต้น, ครูบาอาจารย์ทั้งหลาย, มีหลวงพ่อวัดปากน้ำ เป็นต้น, แก่ญาติทั้งหลาย, แก่เทพยดาทั้งหลาย, แก่สัตว์ทั้งหลาย, มีชีวิตอยู่ก็ตาม, หาชีวิตไม่ก็ตาม, แก่เจ้ากรรมนายเวรทั้งหลาย, แก่เจ้าที่เจ้าทางทั้งหลาย, ขอท่านทั้งหลาย, จงได้รับทราบ, ส่วนบุญส่วนกุศล, ของข้าพเจ้า, ที่อุทิศให้นี้, เบื้องบนตั้งแต่พรหมโลกลงมา, เบื้องล่างตั้งแต่อเวจีขึ้นมา, เบื้องกลางทั่วอนันตแสนโกฏิจักรวาล, ขอจงมาอนุโมทนา, มีความสุข, พ้นจากทุกข์, โดยทั่วกัน, ณ กาลบัดนี้เถิด นิพพานปัจจะโยโหตุ ฯ

กรวดน้ำ (แบบย่อ)

อิทัง เม ญาตีนัง โหตุ สุขิตา โหนตุ ญาตะโย ฯ

กรวดน้ำ (ของเก่า)

อิมินา ปุญญะกัมเมนะ อุปัชฌายา คุณุตตะรา
อาจะริยูปะการา จะ มาตา ปิตา จะ ญาตะกา
.... ปิยา มะมัง
สุริโย จันทิมา ราชา คุณะวันตา นะราปิ จะ
พรหมะมารา จะ อินทา จะ โลกะปาลา จะ เทวะตา
ยะโม มิตตา มะนุสสา จะ มัชฌัตตา เวริกาปิ จะ
สัพเพ สัตตา สุขี โหนตุ ปุญญานิ ปะกะตานิ เม
สุขัญจะ ติวิธัง เทนตุ ขิปปัง ปาเปถะ โวมะตัง
อิมินา ปุญญะกัมเมนะ อิมินา อุททิเสนะ จะ
ขิปปาหัง สุละเภ เจวะ ตัณหุปาทานะเฉทะนัง
เย สันตาเน หินา ธัมมา ยาวะ นิพพานะโต มะมัง
นัสสันตุ สัพพะทาเยวะ ยัตถะ ชาโต ภะเว ภะเว
อุชุจิตตัง สะติปัญญา สัลเลโข วิริยัมหินา
มารา ละภันตุ โนกาสัง กาตุญจะ วีริเยสุ เม
พุทโธ ทีปะวะโร นาโถ ธัมโม นาโถ วะรุตตะโม
นาโถ ปัจเจกะพุทโธ จะ สังโฆ นาโถตตะโร มะมัง
เตโสตตะมานุภาเวน มาโรกาสัง ละภันตุ มา ฯ

ความหมายของอุโบสถศีล

๑. **ปาณาติปาตา เวระมะณี** หมายถึง **เจตนางดเว้นจากการทำให้สัตว์มีปราณคือลมหายใจตายไป**

สัตว์มีปราณ ในที่นี้นับเอาทั้งสัตว์ดิรัจฉานทุกประเภท เทวดา มนุษย์ แม้กระทั่งตัวเอง ท่านห้ามฆ่าทั้งนั้น สิกขาบทนี้ รวมไปถึงการทรมานสัตว์ การผจญสัตว์ให้เดือดร้อน ทำให้พิการ ทำให้ขาดอิสรภาพด้วยการกักขัง ทำให้หมดหวังในชีวิต เป็นต้นด้วย

กิริยาที่ฆ่านั้น จะใช้อาวุธชนิดไหนฆ่า จะเป็นของมีคม เช่น มีด ดาบ ปืน เป็นต้นก็ตาม หรือเป็นของไม่มีคม เช่น ท่อนไม้ มือ เท้า เป็นต้นก็ตาม สัตว์นั้นตายไปเป็นอันผิดทั้งนั้น หรือจะฆ่าเองก็ตาม ใช้ให้ผู้อื่นฆ่าด้วยวาจา หรือแสดงอาการอย่างอื่นเพื่อให้รู้ว่าใช้ให้ฆ่ามี ขยิบตา โบกมือ เป็นต้นก็ตาม ถ้าทำสำเร็จเป็นอัน "ฆ่า" ทั้งนั้น

ผู้กระทำอย่างนี้ ส่อถึงความเป็นผู้มีจิตใจเหี้ยมโหด ขาดเมตตา ไร้ความปรานีต่อเพื่อนสัตว์ร่วมโลก เป็นคนเห็นแก่ตัว ไม่คำนึงถึงใจเขาใจเราว่า เรารักสุขเกลียดทุกข์อย่างไร ผู้อื่นก็รักสุขเกลียดทุกข์อย่างนั้นเหมือนกัน ชีวิตเป็นสิ่งสำคัญกว่าสิ่งทั้งหมดของคน จะขาดอะไรอื่นกี่ร้อยกี่พันอย่าง ก็ขาดไปเฉพาะสิ่งนั้นเท่านั้น ถ้าขาดชีวิตเสียแล้ว ก็ชื่อว่าขาดหมดทุกสิ่งทุกอย่างทีเดียว เหตุนั้น ท่านจึงจัดสิกขาบทนี้ไว้เป็นอันดับแรก เพราะเห็นว่าชีวิตเป็นสิ่งสำคัญดังนี้

๒. **อะทินนาทานา เวระมะณี** หมายถึง **เจตนางดเว้นจากการถือเอาสิ่งของที่ผู้อื่นมิได้ให้**

"**ของ**" ในที่นี้ หมายถึงของมีเจ้าของโดยเฉพาะ หรือของที่ไม่มีเจ้าของโดยเฉพาะ แต่เป็นของส่วนรวม เช่น ของสาธารณะ หรือทรัพย์สินของชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ เป็นต้น ตั้งแต่ของมีราคาสูงสุดไปจนกระทั่งไม่มีราคาเลย เช่น หญ้าเส้นเดียว เป็นต้น

"**การถือเอา**" ในที่นี้หมายถึงการหยิบของนั้นมาเป็นของตัวเองโดยพลการ โดยที่เจ้าของเขาไม่ได้ให้ ไม่ได้อนุญาตให้ด้วยกาย เช่น พยักหน้าให้ โบกมือให้ หรือให้ด้วยวาจา เช่น บอกให้เป็นต้น อย่างใดอย่างหนึ่ง ด้วยอาการอย่างขโมย เช่น ลัก ฉกชิง วิ่งราว ตู่ ตระบัด ปลอมแปลง ลักลอบ ยักยอกเอา เป็นต้น จัดเป็นผิดทั้งนั้น และจะทำเองก็ตาม ใช้ให้ผู้อื่นทำด้วยกายหรือด้วยวาจาก็ตาม จัดเป็นผิดเหมือนกัน

สิกขาบทข้อนี้ ท่านห้ามไว้เพื่อให้ทุกคนเคารพในกรรมสิทธิ์ในสมบัติของกันและกัน ให้รู้จักทำมาหาเลี้ยงชีพโดยสุจริต ไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน ไม่เอารัดเอาเปรียบผู้อื่น เพราะสมบัติของใครใครก็ย่อมรักหวงแหน ไม่อยากจะให้สูญไป เฝ้าคุ้มครองรักษาไว้ ถ้าไปลักปล้นของเขามา จะทำให้เกิดความทุกข์ เสียใจ เสียดายแก่เจ้าของ บางครั้งอาจทำให้เขาเสียคนไปก็ได้ ท่านจึงห้ามไว้ โดยให้เคารพกรรมสิทธิ์ของผู้อื่น

๓. **อะพรหมะจะริยา เวระรมะณี** หมายถึง **เจตนางดเว้นจากการประพฤติอันมิใช่เป็นของพรหมจรรย์** คือ เว้นจากการประพฤติเคียงคู่สู่สมดุจสามีภรรยาหรือชายหนุ่มกับหญิงสาว อันเป็นเหตุให้จิตฟุ้งซ่าน หลงระเริงใน รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ยิ่ง ๆ ขึ้นไป ไม่มีทางถอนตนให้หลุดพ้นจากกองทุกข์ได้ สิกขาบทนี้

ท่านห้ามมิให้ล่วงละเมิดประเวณีเด็ดขาด ทั้งกับชายและหญิงทุกประเภท

แต่ในสิกขาบทที่ ๓ แห่งเบญจศีลนั้น ท่านห้ามเฉพาะชายหญิงบางประเภทเท่านั้น เช่น ชายหญิงที่มีสามีภรรยาแล้ว ชายหญิงที่มีจารีตห้าม เช่น นักบวช เป็นต้น เมื่อล่วงละเมิดชายหญิงเหล่านี้ จัดเป็นกาเมสุมิจฉาจาร ส่วนชายหญิงที่มีอิสระแก่ตัว ไม่จัดเป็นกาเมสุมิจฉาจาร

การที่ท่านห้ามไว้เช่นนี้ ด้วยหวังจะป้องกันความแตกร้าวในหมู่มนุษย์ ให้ทุกคนมีความไว้วางใจในกันและกัน ให้ภรรยาสามีปรองดองกันด้วยดี ไม่มีปากมีเสียงและการแตกร้าวกันเกิดขึ้นเพราะเหตุต่างระแวงในเรื่องนี้ อันจะเป็นเหตุให้หมดความสุขในชีวิต และเป็นการมิให้ใจจมดิ่งอยู่ในกามสุขัลลิกานุโยค เมื่อใจหมกมุ่นอยู่แต่ในเรื่องกามสุขเช่นนี้ การที่จะชักพาให้ใจดำเนินไปสู่ทางแห่งความดี ความสงบสุข นั้น เป็นสิ่งที่ทำได้ยาก

๔. **มุสาวาทา เวระมะณี** หมายถึง **เจตนางดเว้นจากการกล่าวคำเท็จ** คือ ไม่กล่าวถ้อยคำอันไม่มีจริง ไม่เป็นจริง เพื่อหลอกลวงให้ผู้อื่นเข้าใจผิด ทำให้เสียประโยชน์ เป็นต้น มิใช่แต่การโกหกมดเท็จเท่านั้น แม้แต่การทนสาบาน การทำเล่ห์กระเท่ห์ ทำมารยาทำกิเลส เสริมความ อำความ เป็นต้น ก็นับเข้าในคำว่า มุสาวาทเหมือนกัน และจะพูดคำเท็จออกมาทางวาจาหรือแสดงออกด้วยกาย เช่น สั่นศีรษะ โบกมือ และเขียนหนังสือโกหกก็ตาม จัดเป็นผิดทั้งนั้น

ที่ท่านห้ามไว้ดังนี้ เพื่อให้ทุกคนยึดมั่นในคำสัตย์ ซื่อตรงต่อกัน ไม่ให้ก่อความเดือดร้อนแก่ผู้อื่นด้วยวาจา เพราะใคร ๆ ก็ชอบและ

นับถือความจริง และคนพูดจริงด้วยกันทุกคน เมื่อไปพูดคำเท็จเข้า อาจทำให้เขาเข้าใจผิด หรือเสียประโยชน์อย่างใหญ่หลวงได้ หรือบางครั้งอาจทำให้ผู้อื่นหมดความไว้วางใจไม่นับถือในตัวผู้พูดเท็จก็ได้ ในข้อนี้มีเด็กเลี้ยงแกะเป็นตัวอย่างได้อย่างดี

๕. **สุราเมรยยมัชชปมาทัฏฐานา เวรมณี** หมายถึง **เจตนางดเว้นจากการดื่มน้ำเมา คือ สุราและเมรัยอันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาท**

น้ำเมา ในที่นี้ท่านบ่งไว้สองอย่าง คือ สุราและเมรัยเท่านั้น ยังมีของอื่นที่อนุโลมเข้าได้อีก เช่น ของที่ทำให้ผู้ดื่มผู้เสพมึนเมาถึงขาดสติสัมปชัญญะได้ เช่น ฝิ่น กัญชา น้ำตาลเมา เฮโรอีน และเครื่องดองของเมาอย่างอื่นก็นับเข้าด้วย

ของมึนเมาเหล่านี้ เมื่อดื่มหรือเสพเข้าไปแล้ว จะทำให้ครองสติไว้ไม่ได้ ทำให้จิตใจอ่อนแอ ทำในสิ่งที่ไม่เคยทำได้ พูดในสิ่งที่ไม่เคยพูดได้ พ่อแม่ฆ่าลูก ลูกฆ่าพ่อแม่ได้ และสามารถล่วงละเมิดศีลข้ออื่นได้ทุกข้อโดยง่ายดาย ท่านจึงว่าเป็นที่ตั้งแห่งความประมาทแท้

อนึ่งท่านกล่าวโทษในการเสพของมึนเมาเหล่านี้ไว้หลายสถาน คือ ทำลายทรัพย์สมบัติให้เสียไปโดยใช่เหตุ เป็นเหตุให้ต้องทะเลาะวิวาทชกต่อยกัน โรคภัยไข้เจ็บก็เบียดเบียนได้ง่าย เพราะร่างกายมักจะอ่อนแอ ทำให้เสียชื่อเสียง ไม่มีใครอยากคบหาสมาคมด้วย ทำสิ่งที่ไม่น่าทำ ซึ่งเป็นการเสียมารยาทอย่างร้ายแรง และของมึนเมามักจะบั่นทอนสติปัญญาให้ลดน้อยลง ความคิดความอ่านก็เฉื่อยชา ไม่ทันคน ไม่ทันเหตุการณ์ สติปัญญา ความคิดความอ่าน ไหวพริบซึ่งเคยปราดเปรื่องก็สิ้นไป หมดไป กลายเป็นคนเฉื่อยชา มีชีวิตอยู่

ไปวัน ๆ เหมือนตอไม้ที่ผุรอเวลาสึกกร่อนไปเพราะลมและฝน ฉะนั้น ของมึนเมามีโทษฉะนี้ ท่านจึงห้ามไว้

๖. **วิกาละโภชนา เวรมณี** หมายถึง **เจตนางดเว้นจากการบริโภคโภชนะ ในเวลาวิกาล**

โภชนะ ในที่นี้หมายถึงสิ่งที่เป็นของเคี้ยว ของบริโภค และของดื่มซึ่งเป็นอาหารทุกชนิด เช่น ข้าว ขนม ปลา เนื้อ ข้าวต้ม โจ๊ก เป็นต้น สิ่งเหล่านี้ ถ้าเป็นกาลคือตั้งแต่อรุณขึ้นไปจนถึงเที่ยงตรง จะทานกี่หนก็ได้ไม่จำกัด แต่ในเวลาวิกาลคือตั้งแต่เที่ยงวันไปจนถึงรุ่งอรุณของวันใหม่ จะให้สิ่งเหล่านี้ล่วงลำคอไปไม่ได้ จะเป็นเหตุให้ศีลขาดทันที

สิกขาบทนี้ท่านห้ามไว้ เพื่อเป็นอุบายให้ผู้บำเพ็ญเพียรได้รู้จักประมาณในอาหาร รู้จักประมาณในการบริโภคอาหาร ไม่ให้มากหรือน้อยจนเกินไป ไม่ให้ติดในรสอาหาร ซึ่งจะเป็นเหตุให้มัวเมาแล้วบริโภคตลอดเวลา ทำให้ร่างกายอิ่มหนำจนเกินไป แล้วเกิดความอึดอัด ง่วงเหงา ไม่อยากจะทำความเพียร อยากจะพักผ่อนท่าเดียว เป็นบ่อเกิดของความเกียจคร้าน ฉะนั้น ท่านจึงให้บริโภคพอประทังชีวิตเท่านั้น ไม่ให้มากหรือน้อยจนเกินไป

๗. **นัจจะคีตะวาทิตะวิสูกะทัสสะนา มาลาคันธะวิเลปะนะธาระณะมัณฑะนะวิภูสะนัฏฐานา เวรมณี** หมายถึง **เจตนางดเว้นจากการฟ้อนรำ ขับร้อง ประโคมดนตรี และดูการเล่นอันเป็นข้าศึก และเว้นจากการลูบไล้ ทัดทรง ประดับ ตกแต่งร่างกายด้วยระเบียบดอกไม้ ของหอม เครื่องย้อม เครื่องทา**

สิกขาบทข้อนี้แบ่งเป็น ๒ ตอน ตอนแรกนั้นหมายถึงการไม่ทำด้วยตัวเองด้วย ไม่ดูไม่ฟังการฟ้อนรำเป็นต้นที่ผู้อื่นกำลังแสดงด้วย แต่การดูการฟังสิ่งเหล่านี้ท่านห้ามเฉพาะที่เป็นข้าศึกเท่านั้น คือพอไปดูไปฟังเข้าทำให้เกิดความเพลิดเพลิน ติดใจ ใคร่ใจ ใหลหลงอยู่ในสิ่งนั้น ทำให้เกิดความฟุ้งซ่าน เกิดความกระวนกระวายเมื่อไม่ได้ยินไม่ได้ฟัง จัดเป็นข้าศึกต่อการประพฤติธรรมแน่แท้ ส่วนดนตรีหรือการขับร้องอันประกอบด้วยธรรม ฟังหรือดูแล้วก่อให้สังเวชสลดใจ หรือให้เกิดศรัทธาเลื่อมใส เป็นต้น ไม่จัดเป็นข้าศึกฟังได้ไม่ผิด และข้อนี้มุ่งเฉพาะไปดูไปฟังเท่านั้น ถ้าอยู่ในที่ของตัวได้ยินได้ฟังเข้า หรือมาปรากฏให้เห็นเองโดยไม่ได้ขวนขวาย ไม่ยินดีด้วยการดูการฟังนั้น ก็ไม่จัดเป็นผิดถึงล่วงสิกขาบท แต่ก็ทำให้จิตขาดสมาธิ หรือก่อความรำคาญให้ได้ จึงเป็นการสมควรที่จะไม่ดูไม่ฟังเสียเลยเป็นดีที่สุด

ส่วนตอนที่สองนั้นหมายถึง การประดับตบแต่งมุ่งความสวยความงามเป็นสำคัญ ถ้าตกแต่งเพื่อป้องกันความละอาย หรือเพื่อบำบัดโรคอย่างใดอย่างหนึ่งเป็นต้น ไม่จัดเป็นล่วงองค์

สิกขาบทนี้ท่านห้ามไว้ ด้วยต้องการให้ผู้ประพฤติธรรมหลีกเว้นจากสิ่งยั่วยุใจให้หลงใหลในเรื่องเหล่านี้ ให้ตัดความกังวลเรื่องความสวยความงาม เพราะถ้ายังมัวหลงใหลอยู่แล้ว จะเว้นสิ่งเหล่านี้ได้ยาก เพราะตามปกติใจมักแส่ไปหาอารมณ์ฝ่ายต่ำ เหมือนน้ำมักไหลลงสู่ที่ต่ำเป็นต้นอยู่แล้ว ถ้าบังคับใจไม่ให้เห็นไม่ให้ฟังได้ หรือให้ตัดความรักสวยรักงามได้ ก็จะเป็นการดีที่สุด

๘. อุจจาสะยะนะมะหาสะยะนา เวระมะณี หมายถึง **เจตนางดเว้นจากการนั่งหรือนอนบนที่นั่งที่นอนสูง หรือที่นั่งที่นอนใหญ่**

ที่นั่งที่นอนสูง ในที่นี้ หมายถึงเตียงหรือตั่งที่สูงเกินไป ในพระบาลีท่านกำหนดความสูงของเตียงไว้ ไม่ให้เกิน ๘ นิ้วพระสุคต หรือประมาณ ๑๐ นิ้ว ๓ กระเบียดช่างไม้ปัจจุบัน ส่วนตั่งนั้นแม้สูงกว่านั้นก็ได้ สำหรับเตียงถ้ามีพนักล้อมทั้งสามด้าน หรือยกเคลื่อนที่ไปได้ แม้จะสูงกว่าที่กำหนดก็ไม่เป็นไร ใช้ได้

ที่นั่งที่นอนใหญ่ หมายถึงที่นั่งที่นอนที่ใหญ่ด้วยการประดับตกแต่ง มิใช่ใหญ่ด้วยรูปร่างหรือขนาด ที่นั่งที่นอนที่ท่านห้ามก็คือที่นั่งที่นอนซึ่งประดับตกแต่งด้วยลวดลายอันวิจิตร เช่น ปักลวดลายเป็นรูปสัตว์ รูปดอกไม้เป็นต้น และทำด้วยขนสัตว์ชนิดที่มีขนอ่อนนุ่ม ทำด้วยหนังสัตว์ที่ฟอกแล้ว หรือทำด้วยของเทียมอย่างอื่นที่มีลักษณะอ่อนนุ่ม ทั้งรวมไปถึงที่นั่งที่นอนซึ่งยัดของอ่อนนุ่มไว้ภายใน เช่น ฝ้าย นุ่น สำลี ไยต่างๆ และฟองน้ำ เป็นต้น เข้าด้วย

สิ่งเหล่านี้ท่านห้ามไว้ เพื่อประสงค์ไม่ให้เป็นของที่ก่อให้เกิดอันตรายแก่ผู้ใช้ เช่น ที่นอนสูงเกินไป และไม่ให้เป็นของโอ่อ่าอันเป็นสิ่งยั่วยวนให้เกิดความพอใจ รักใคร่ กำหนัดยินดีได้ ทั้งยังเป็นสิ่งอำนวยความสุขเกินไป ทำให้ติดใจ ไม่เป็นอันประพฤติธรรมก็เป็นได้ เพราะฉะนั้น ผู้เว้นสิ่งเหล่านี้ได้แล้ว ชื่อว่าเป็นผู้ชนะใจตนเองได้ตอนหนึ่งแล้ว

องค์ศีลอุโบสถ

องค์ศีล คือข้อที่ท่านกำหนดไว้ประจำศีลแต่ละข้อ เพื่อให้ผู้รักษาศีลได้กำหนดรู้ว่า ศีลที่ตนกำลังรักษาอยู่นั้นจะขาดด้วยลักษณะใดบ้าง จะด่างจะพร้อยไปด้วยลักษณะใดบ้าง เป็นการป้องกันศีลจากการขาดได้ เพราะผู้รักษาศีลรู้ตัวก่อนแล้วว่า ถ้าไปทำอย่างนี้ ๆ ศีลจะขาด และองค์ศีลนี้ยังเป็นเครื่องตัดสินได้อีกว่า ถ้าไปทำอย่างนี้มาศีลจะขาดหรือไม่ โดยนำการกระทำนั้นมาเทียบกับองค์ศีลทั้งหมดในข้อนั้น ถ้าได้ครบองค์ของศีล ศีลข้อนั้นก็เป็นอันขาดแล้ว ถ้าไม่ครบก็แสดงว่ายังไม่ขาด เป็นแต่เพียงด่างหรือพร้อยไปเท่านั้น แต่ก็นับว่าศีลมีมลทินไม่บริสุทธิ์แล้ว ดังนี้เป็นต้น

ในศีลอุโบสถนี้ แต่ละสิกขาบทมีองค์ดังนี้

สิกขาบทที่ ๑ มีองค์ ๕ คือ

๑. ปาโณ	สัตว์ที่ฆ่าเป็นสัตว์มีปราณ คือ มีลมหายใจ
๒. ปาณสญฺญิตา	ผู้ฆ่าก็รู้ว่าสัตว์นั้นมีลมหายใจ
๓. วธกจิตฺตํ	มีความตั้งใจจะฆ่าให้ตาย
๔. อุปกฺกโม	พยายามฆ่าสัตว์นั้นโดยที่สุดแม้จะพยายามเพียงเอื้อมมือไปฆ่าเท่านั้น ก็จัดเป็นพยายามเหมือนกัน
๕. เตน มรณํ	สัตว์นั้นสิ้นลมหายใจไปด้วยความพยายามเพียงนั้น

สิกขาบทที่ ๒ มีองค์ ๕ คือ

๑. ปรปริคฺคหิตํ	ของที่ลักเป็นของมีเจ้าของ

๒. ปรปริคฺคหิตสญฺญิตา	ผู้ลักก็รู้ว่าของนั้นมีเจ้าของ
๓. เถยฺยจิตฺตํ	มีความจงใจจะลัก
๔. อุปกฺกโม	พยายามลักของนั้น โดยที่สุดแม้เพียงเอื้อมมือไปหยิบเอาเท่านั้น
๕. เตน หรณํ	นำของนั้นมาได้ ด้วยความพยายามนั้น

สิกขาบทที่ ๓ มีองค์ ๒ คือ

๑. เสวนจิตฺตํ	จงใจจะเสพ
๒. มคฺเคน มคฺคปฺปฏิปาทนํ	ให้อวัยวะเพศถึงกันเพียงชั่วเมล็ดงาเดียว

สิกขาบทนี้ ถ้าเป็นสิกขาบทที่ ๓ ในศีล ๕ ก็มีองค์ ๔ คือ

๑. อคมนียวัตถุ	เป็นบุคคลที่ไม่ควรไปล่วงละเมิด ๒๐ จำพวก มีชายหญิงที่มีภรรยาสามีแล้วเป็นต้น
๒. ตสฺมึ เสวนจิตฺตํ	จงใจจะเสพในบุคคลนั้น
๓. เสวนปฺปโยโค	มีความพยายามในการเสพ
๔. มคฺเคน มคฺคปฺปฏิปตฺติอธิวาสนํ	ให้อวัยวะเพศถึงกัน

สิกขาบทที่ ๔ มีองค์ ๔ คือ

๑. อตฺถํ วตฺถุ	เรื่องที่พูดเป็นเรื่องไม่เป็นจริง ไม่มีจริง
๒. วิสํวทนจิตฺตํ	จงใจจะพูดให้ผิดไปจากความจริง
๓. ตชฺโช วายาโม	พูดคำนั้นออกไป

๔. ปรสฺส ตทตฺถวิชานนํ ผู้ฟังเข้าใจความหมายเหมือนอย่างที่พูดออกไปนั้น

สิกขาบทที่ ๕ มีองค์ ๔ คือ

๑. มทนียํ ของที่ดื่ม เป็นของที่ทำให้มึนหรือเมาได้ เช่น สุรา เป็นต้น

๒. ปาตุกมฺยตาจิตฺตํ จงใจจะดื่ม

๓. ตชฺโช วายาโม ดื่มน้ำนั้นเข้าไป

๔. ปีตปฺปเวสนํ น้ำดื่มนั้นไหลล่วงลำคอเข้าไป

สิกขาบทที่ ๖ มีองค์ ๔ คือ

๑. วิกาโล เวลานั้น เป็นเวลาตั้งแต่เที่ยงตรงไปจนถึงก่อนอรุณวันใหม่ขึ้นมา

๒. ยาวกาลิกํ ของที่กลืนกินนั้นเป็นของนับเข้าในจำพวกอาหาร

๓. อชฺโฌหรณปฺปโยโค พยายามกลืนกินของนั้น

๔. เตน อชฺโฌหรณํ กลืนกินของนั้นจนล่วงลำคอลงไป

สิกขาบทที่ ๗ ตอนที่ว่าด้วยการดูการฟ้อนรำ ขับร้อง และประโคมดนตรี มีองค์ ๓ คือ

๑. นจฺจาทีนิ สิ่งที่ดูหรือฟัง เป็นการฟ้อนรำขับร้อง เป็นต้น

๒. ทสฺสนตฺถาย คมนํ ไปเพื่อจะดูหรือฟังสิ่งนั้น

๓. ทสฺสนํ ดูหรือฟังสิ่งนั้น

ตอนที่ว่าด้วยการทัดทรงดอกไม้ ประดับตกแต่งร่างกาย เป็นต้น มีองค์ ๓ คือ

๑. มาลาทีนํ อญฺญตรตา ของนั้นเป็นเครื่องประดับตกแต่งร่างกาย มีดอกไม้และของหอมเป็นต้น

๒. อนุญฺญาตการณาภาโว ไม่มีเหตุจำเป็นที่ทรงอนุญาตไว้ เช่น ทายาเพื่อบำบัดโรค เป็นต้น

๓. อลงฺกตภาโว ทัดทรง ตกแต่ง ลูบไล้ ของเหล่านั้นด้วยต้องการให้สวยงาม

สิกขาบทที่ ๘ มีองค์ ๓ คือ

๑. อุจฺจาสยนมหาสยนํ ของนั้น เป็นที่นั่งหรือที่นอนอันสูงหรือใหญ่

๒. อุจฺจาสยนมหาสยนํ สญฺญิตา ตัวเองก็รู้ว่า เป็นที่นั่ง หรือที่นอนอันสูงหรือใหญ่

๓. อภินิสีทนํ วา อภินิปชฺชนํ วา นั่งหรือนอนบนที่นั่งหรือที่นอนนั้น

องค์ศีลเหล่านี้ท่านกำหนดไว้เพื่อเป็นเครื่องตัดสินว่า สิกขาบทนั้น ๆ จะขาดหรือไม่ ในเมื่อมีการล่วงละเมิดขึ้น เป็นทางขจัดความแคลงใจสงสัยของผู้รักษาได้เป็นอย่างดี เพราะว่า บางครั้งแม้แต่ตัวเองก็ไม่ทราบว่า ที่ทำไปนั้นจะเป็นการล่วงละเมิดศีลหรือไม่ เมื่อใช้หลักคือองค์ศีลข้อนั้น ๆ ไปเทียบจึงจะทราบได้ คือ ถ้าทำไปครบทุกองค์ในศีลข้อนั้น เป็นอันว่าศีลข้อนั้นขาด ถ้าไม่ครบทุกองค์ก็ยังไม่ขาด เช่น เผลอไปใช้มือลูบตามตัว บังเอิญไปถูกยุงตายเข้า อย่างนี้ศีลยังไม่ขาด เพราะไม่ครบองค์ปาณาติบาต คือไม่ได้มีเจตนาจะทำให้ตาย แต่องค์อื่น ๆ มีอยู่ ศีลนั้นจึงเป็นเพียงด่างพร้อยเท่านั้น ดังนี้เป็นตัวอย่าง

องค์ศีลจึงเป็นหลักสำคัญที่ควรจำให้ได้แม่นยำ สำหรับปฏิบัติได้ถูกต้อง และเพื่อตัดสินความสงสัยของตัว จะได้ไม่เกิดวิปฏิสารเดือดร้อน ไม่สบายใจ ในเมื่อไปล่วงละเมิดเข้าโดยไม่ตั้งใจ

ศีลขาด คือ ศีลของผู้สมาทานศีลแล้วแต่ไม่รักษาศีลนั้นให้ดี ล่วงละเมิดเป็นประจำ ทำให้ขาดต้นขาดปลาย หาที่บริสุทธิ์บริบูรณ์จริงๆ ได้ยาก เหมือนผ้าที่ขาดตรงชายรอบผืน ฉะนั้น

ศีลทะลุ คือ ศีลของผู้ชอบล่วงละเมิดสิกขาบทกลางๆ หรือล่วงองค์ศีลกลางๆ เสมอ แต่สิกขาบทต้นกับปลาย หรือองค์ต้นกับปลายยังดีอยู่ เหมือนกับผ้าที่ทะลุเป็นช่องโหว่ตรงกลาง แต่ชายรอบๆ ยังใช้ได้อยู่ ฉะนั้น

ศีลด่าง คือ ศีลของผู้ชอบล่วงละเมิดสิกขาบททีเดียว ๒ หรือ ๓ ข้อ หรือล่วงองค์ศีลครั้งเดียว ๒ หรือ ๓ องค์เลย เหมือนแม่โคด่างที่กระดำกระด่างไปทั้งตัว ด้วยลายขาวบ้าง ดำบ้าง ตามหลัง ตามท้อง ฉะนั้น

ศีลพร้อย คือ ศีลของผู้ชอบล่วงละเมิดศีลคราวละสิกขาบท หรือล่วงองค์ศีลคราวละองค์สององค์ คือ มีศีลบริสุทธิ์บ้าง ไม่บริสุทธิ์บ้าง สลับกันไป เหมือนแม่โคลาย ซึ่งมีตัวพร้อยไปด้วยจุดดำๆ ขาวๆ ที่ขึ้นทั้งตัว ฉะนั้น ฯ

อันสตรีไม่มีศีลก็สิ้นสวย
บุรุษด้วยไม่มีศีลก็สิ้นศรี
สมณะไม่มีศีลก็สิ้นดี
เป็นผู้นำศีลไม่มีก็หยาบคาย ฯ

อานิสงส์ศีล

ศีลนี้มีคุณค่าหรือคุณสมบัติประจำตัว ถึงใครจะรักษาหรือไม่รักษาก็ตาม คุณค่าก็ยังอยู่ในตัวของศีลเอง หรือผู้รักษาจะเป็นใครก็ตาม คุณค่านั้นก็จะไปอยู่กับตัวผู้นั้นเหมือนกันหมด เหมือนยามีสรรพคุณในการรักษาโรคประจำอยู่ในตัวฉะนั้น คุณค่าหรือคุณสมบัติของศีลนั้น คือ

๑. มลวิโสธนํ	เป็นเครื่องชำระมลทิน
๒. ปริฬาหวูปสมนํ	เป็นเครื่องระงับความเร่าร้อน
๓. สุจิคนฺธวายนํ	เป็นเครื่องทำให้กลิ่นหอมฟุ้งไป
๔. สคฺคนิพฺพานาธิคมุปายํ	เป็นอุบายให้ได้สวรรค์และพระนิพพาน
๕. โสภาลงฺการปสาธนํ	เป็นเครื่องประดับอันงดงาม
๖. ภยวิธมนํ	เป็นเครื่องกำจัดภัยอันตราย
๗. กิตฺติชนนํ	เป็นสิ่งทำให้มีชื่อเสียง
๘. ปาโมชฺชํ	เป็นสิ่งที่ทำให้รื่นเริง

อนึ่ง ผู้รักษาศีลให้บริสุทธิ์อยู่เสมอ ศีลย่อมอำนวยผลให้อย่างนี้ คือ

๑. โภคสมฺปทา	เป็นเหตุให้ได้ทรัพย์สมบัติ ข้าทาสบริวาร เป็นต้น
๒. กลฺยาณกิตฺติ	เป็นเหตุให้มีชื่อเสียงดี
๓. สมฺหวิสารทํ	เป็นเหตุให้เป็นคนแกล้วกล้าอาจหาญเวลาเข้าสังคม

๔. อสมฺมุฬฺหํ เป็นเหตุให้มีสติ ไม่หลงในเวลาใกล้ตาย

๕. สุคติปรายนํ เป็นเหตุให้เกิดในสุคติ

รวมความแล้ว ผู้รักษาศีลย่อมจะได้รับทั้งคุณสมบัติที่มีอยู่ในตัวศีล เหมือนคนไข้ได้รับสรรพคุณของยาที่มีอยู่ในตัวยา และย่อมได้รับผลจากการรักษาศีล เหมือนคนไข้ได้รับผลจากการบริโภคยา มีหายจากโรคภัยไข้เจ็บเป็นต้น ฉะนั้น

อนึ่ง โดยสรุป ผู้รักษาศีลย่อมได้รับอานิสงส์แห่งการรักษา ๓ ประการ ซึ่งพระท่านว่าให้ฟังในตอนท้ายให้ศีลนั้นเอง คือ

๑. สีเลน สุคตึ ยนฺติ คนจะไปสู่สุคติภูมิได้ ก็เพราะศีล

๒. สีเลน โภคสมฺปทา คนจะพรั่งพร้อมด้วยสมบัติ ก็เพราะศีล

๓. สีเลน นิพฺพุตึ ยนฺติ คนจะไปพระนิพพานได้ ก็เพราะศีล

อานิสงส์ข้อที่ ๑ ท่านหมายเอาสวรรค์สมบัติ คือ สมบัติอันจะพึงได้รับหลังจากสิ้นชีพไปแล้ว มีสมบัติทิพย์ ในหมู่เทพชั้นใดชั้นหนึ่งเป็นต้น

อานิสงส์ข้อที่ ๒ ท่านหมายเอามนุษย์สมบัติ คือ สมบัติที่จะพึงได้รับในเวลาที่ยังมีชีวิตอยู่ หรือที่จะพึงได้รับเมื่อกลับมาเกิดเป็นมนุษย์อีก เช่น รูปสมบัติ ทรัพย์สมบัติ บริวารสมบัติ เกียรติยศชื่อเสียง เป็นต้น

อานิสงส์ข้อที่ ๓ ท่านหมายเอา นิพพานสมบัติ คือสมบัติขั้นสุดยอด ไม่เจือด้วยความสุขหรือทุกข์อีก เป็นความหลุดพ้นแห่งจิต ไม่ต้องมาเวียนว่ายตายเกิดในวัฏฏสงสารนี้อีก

ทั้งนี้ มิได้หมายความว่า เพียงรักษาศีลอย่างเดียวเท่านั้นแล้วจะได้สมบัติทุกประการดังว่ามาก็หาไม่ เป็นแต่ว่า ศีลที่รักษาบริสุทธิ์ดีแล้ว เป็นเบื้องต้นเป็นพื้นฐานแห่งการทำความดีสูงขึ้นไป เช่น การบำเพ็ญสมาธิ การเจริญวิปัสสนา เป็นต้น ซึ่งจะเป็นเหตุให้ได้รับสมบัติอันสูงสุดเช่นพระนิพพานได้ เพราะผู้มีศีลไม่บริสุทธิ์หรือไม่รักษาศีลเลย จะเจริญวิปัสสนาทำสมาธิให้ได้รับผลนั้นไม่เป็นไปได้ เพราะจิตใจของเขาจะฟุ้งซ่าน รำคาญ ไม่เป็นสมาธิ ผู้มีศีลหมดจดเท่านั้นจึงทำได้ดีและเกิดผลดี ฉะนั้น จึงว่าศีลเป็นพื้นฐานของคุณธรรมชั้นสูงขึ้นไปคือสมาธิ และสมาธิเป็นพื้นฐานของปัญญาอีกชั้นหนึ่ง เมื่อมีศีลบริสุทธิ์แล้ว จึงเป็นเหตุให้ได้มนุษย์สมบัติ สวรรค์-สมบัติ และนิพพานสมบัติ ดังกล่าว

อนึ่ง ศีลนี้นอกจากจะมีคุณสมบัติดังกล่าว อันเป็นประโยชน์รวมแล้ว แต่ละข้อยังมีประโยชน์ประจำอีก เหมือนยาแต่ละขนานก็มีสรรพคุณประจำตัวและเฉพาะตัวอยู่ฉะนั้น เช่น

ศีลข้อที่ ๑ เป็นเหตุให้อายุยืน มีโรคน้อย ร่างกายแข็งแรง เป็นต้น

ศีลข้อที่ ๒ เป็นเหตุให้มีสมบัติมาก รักษาสมบัติไว้ได้ สมบัติไม่เป็นอันตรายด้วยภัยต่าง ๆ เป็นต้น

ศีลข้อที่ ๓ เป็นเหตุให้ได้คู่ครองที่ดี มีความรักมั่นคง ครอบครัวไม่แตกแยกกัน เป็นต้น

ศีลข้อที่ ๔ เป็นเหตุให้มีคำพูดเป็นที่น่าเชื่อถือ มีเสียงไพเราะ ไม่มีกลิ่นปาก เป็นต้น

ศีลข้อที่ ๕ เป็นเหตุให้มีสติมั่นคง ไม่หลงลืม มีปัญญาเฉลียวฉลาด เป็นต้น

ศีลข้อที่ ๖–๘ นั้นได้กล่าวประโยชน์ไว้แล้ว ในตอนที่ว่าด้วยความหมายของอุโบสถศีล

ส่วนผู้มักประพฤติล่วงละเมิดศีลนั้น ย่อมได้รับโทษหลายอย่างต่างประการ อันตรงกันข้ามกับประโยชน์ของศีลที่กล่าวแล้ว

เพราะฉะนั้น ผู้หวังความสุข ความสงบ และสมบัติดังกล่าว พึงรักษาศีลของตนให้บริสุทธิ์บริบูรณ์ดี ไม่ให้ด่างไม่ให้พร้อย ด้วยประการทั้งปวง พึงรักษาไว้ให้ดีเท่าชีวิต เหมือนนกต้อยตีวิดรักษาไข่ เหมือนจามรีรักษาขน เหมือนมารดารักษาบุตรน้อย และเหมือนคนมีตาดีข้างเดียว รักษาดวงตาของตนไว้ ฉะนั้น เมื่อเป็นดังนี้ ย่อมจะได้รับประโยชน์สมปรารถนา

ข้อพึงปฏิบัติเวลารักษาอุโบสถ

ในเวลาที่รักษาอุโบสถอยู่นั้น ไม่ควรปล่อยให้เวลาล่วงเลยไปเปล่า ๆ หรือใช้เวลาไปในทางไม่ก่อให้เกิดประโยชน์ พึงบำเพ็ญธรรมตามกำลังบ้าง สนทนาธรรมบ้าง ระลึกถึงธรรมบ้าง เช่น ปฏิบัติพระกรรมฐานซึ่งเราเรียกกันโดยมากว่า นั่งภาวนา หรือทำสมาธิก็ได้ ระลึกถึงคุณของพระรัตนตรัย ระลึกถึงความดีที่ตนเคยกระทำมา ระลึกถึงวัย อายุ สังขารร่างกาย และความตายที่จะมีแก่ตน ก็ได้ อ่านหนังสือเกี่ยวกับธรรม หนังสือที่ก่อให้เกิดความสังเวชสลดใจ ไม่เป็นไปเพื่อความฟุ้งซ่านหรือสนุกรื่นเริง ฟังธรรมตามสถานีวิทยุหรือโทรทัศน์หรือในวัดนั้น ๆ ซึ่งจัดให้มีขึ้น สนทนาซักถามกันในเรื่องธรรมที่ยังไม่รู้หรือที่ได้ยินได้ฟังมาก็ได้ หรือจะท่องบ่นสวดมนต์อะไรก็ได้ตามอัธยาศัย

อนึ่ง ในเวลาพูดคุยกัน ควรพูดคุยกันแต่ในเรื่องที่เป็นธรรมนำประโยชน์มาให้เท่านั้น เรื่องที่ควรพูดนั้น ท่านกำหนดไว้ในพระบาลี ๑๐ ประการ คือ

๑. อัปปิจฉตากถา เรื่องที่ชวนให้มีความปรารถนาน้อย ให้รู้จักพอเป็น ให้รู้จักอิ่มตัว

๒. สันตุฏฐิกถา เรื่องที่ชวนให้เกิดความยินดีพอใจในของที่ตัวมี ไม่ว่ามากหรือน้อย ไม่ดิ้นรนแสวงหาจนเกิดความเดือดร้อนทั้งตัวเองและคนอื่น

๓. ปริเวกกถา เรื่องที่ชวนให้เกิดความสงบใจ สบายใจ ใจว่าง ไม่คิดถึงอารมณ์ภายนอกให้ฟุ้งซ่านไป

๔. อสังสัคคกถา เรื่องที่ชวนให้ไม่อยู่คลุกคลีกัน ทำให้กายสงบ ไม่มั่วสุมกัน

๕. วิริยารัมภกถา เรื่องที่ชวนให้มุ่งมั่นทำความเพียรบำเพ็ญความดี

๖. สีลกถา เรื่องที่เกี่ยวกับการรักษาศีล ความรู้เรื่องศีล

๗. สมาธิกถา เรื่องเกี่ยวกับสมาธิ วิธีทำใจให้เป็นสมาธิ วิธีนั่งกรรมฐาน

๘. ปัญญากถา เรื่องเกี่ยวกับปัญญา ความรู้เรื่องปัญญา การทำปัญญาให้เกิด วิธีทำให้เกิดดวงมรรค ดวงผล และธรรมกาย

๙. วิมุตติกถา เรื่องที่จะทำให้หลุดพ้นจากกองทุกข์ พ้นจากกิเลส

๑๐. วิมุตติญาณทัสสนกถา เรื่องที่จะให้เกิดความรู้ความเห็นในการที่ใจหลุดพ้นจากกองกิเลส จากกองทุกข์ได้แล้ว

เรื่องทั้ง ๑๐ ประการนี้ เป็นเรื่องที่ควรพูดคุยกันของผู้เป็นอุบาสกอุบาสิกา เพราะเป็นเรื่องที่ปราศจากโทษ ไม่มีข้อน่าตำหนิ และเป็นทางให้บรรลุคุณพิเศษสูง ๆ ขึ้นไปได้ตามลำดับ

ตรงกันข้าม ในขณะที่อยู่ในวัด ไม่ควรให้เวลาหมดไปด้วยการนั่งนอนเฉย ๆ ไม่ควรพูดคุยกันถึงเรื่องการทำมาหากิน การค้าขาย เรื่องราวของตัวที่ผ่านมาแล้ว ไม่ควรนำเรื่องของผู้อื่นมาวิพากษ์วิจารณ์ในทางเสียหาย ไม่ควรสนใจเรื่องของผู้อื่นจนเสียประโยชน์ตน และไม่ควรสนทนากันเรื่องไสยศาสตร์ เวทมนต์คาถาป้องกันศัตรู คงกระพันชาตรี เป็นต้น เพราะอุบาสกอุบาสิกาถ้ายังสนใจพูดคุยกันถึงเรื่องอย่างนี้อยู่ ก็จะไม่ต่างอะไรกับชาวบ้านธรรมดา ทั้งจะเป็นเหตุให้ถูกท่านผู้รู้ตำหนิได้ พึงพูดเรื่องอื่นใดซึ่งเป็นไปเพื่อความสงัดกาย สงัดใจ มักน้อย สันโดษดังกล่าว

คุณสมบัติของอุบาสกอุบาสิกา

คำว่า **อุบาสก** หรือ **อุบาสิกา** นี้ แปลว่า **ผู้เข้าไปนั่งใกล้หรือผู้อยู่ใกล้พระรัตนตรัย** คือ ผู้ยอมรับนับถือพระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์ เป็นที่พึ่งที่ระลึกของตนตลอดเวลา ใฝ่ใจสนใจอยู่แต่ในสามสิ่งนี้เท่านั้น และผู้เป็นอุบาสกอุบาสิกา พึงประกอบด้วยคุณสมบัติ ๕ ประการนี้ คือ

๑. **มีศรัทธามั่นคง** คือมีความเชื่อความเลื่อมใสในพระรัตนตรัยไม่จืดจาง ไม่คลอนแคลน ถึงจะมีเหตุให้คลายศรัทธาบ้างในบางขณะก็ไม่ หวั่นไหวคลอนแคลนไปตามเหตุนั้น ๆ เช่น มีคนตู่พระพุทธองค์ให้ได้ยิน ก็ยังมั่นคงด้วยศรัทธาในพระพุทธองค์อยู่ ไม่เกิดความสงสัยแคลงใจว่า ที่เขาพูดนั้นเป็นจริงหรือไม่ ดังนี้เป็นตัวอย่าง

๒. **มีศีลบริสุทธิ์** คือพยายามรักษาศีลของตนที่รับสมาทานมาแล้วให้หมดจด ไม่ให้ขาด ไม่ให้ทะลุ ไม่ให้ด่าง ไม่ให้พร้อยรักษาไว้เท่าชีวิตของตน ถึงจะมีเหตุให้ต้องละเมิดก็พยามยามหลีกเลี่ยงเหตุอันนั้นไป

๓. **ไม่ถือมงคลตื่นข่าว** คือไม่เชื่อถือฤกษ์ ยาม เคราะห์มงคลภายนอกต่าง ๆ เป็นต้น เพราะสิ่งเหล่านี้พระพุทธองค์ตรัสว่าหามีอิทธิพลทำให้เป็นคนดี คนเลว ตกนรกหรือขึ้นสวรรค์ได้ไม่ กลับทำให้งมงายยิ่งขึ้น ห่างจากธรรมที่แท้จริงมากขึ้น ไม่ให้เป็นคนหูเบาเชื่ออะไรง่าย ๆ โดยไม่พิจารณาให้ถ่องแท้ หรือถามท่านผู้รู้เสียก่อนเชื่อ ให้เชื่อกรรมคือการกระทำของตัวเท่านั้น ว่าตัวทำกรรมไว้เช่นไรต้องได้รับผลเช่นนั้นแน่ ให้เชื่อว่าคนเกิดมามีกรรมติดตัวมา

ทุกคน ให้เชื่อว่าคำสอนในพระพุทธศาสนานี้ เป็นทางให้พ้นทุกข์ได้จริง เป็นต้น

๔. **ไม่แสวงบุญนอกเขตพระพุทธศาสนา** คือไม่คล้อยตามทำพิธีกรรมซึ่งเป็นของต่างศาสนา ไม่ทำตามลัทธิอันใดที่ขัดต่อความดีงาม และศีลธรรมในพระพุทธศาสนา

๕. **บำเพ็ญแต่บุญในพระพุทธศาสนา** คือมุ่งแสวงบุญตามหลักคำสอนของพระพุทธองค์เท่านั้น เช่น ให้ทาน รักษาศีล เจริญภาวนา ประกอบด้วยเมตตากรุณา มีความกตัญญูกตเวทีต่อผู้มีพระคุณเป็นต้น เพราะการทำ การประพฤติเช่นนี้ ถือว่าเป็นบุญในพระพุทธศาสนา

ทั้ง ๕ ประการนี้ จัดเป็นคุณสมบัติของอุบาสกอุบาสิกา อันผู้เป็นอุบาสกอุบาสิกาพึงปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด เพื่อความเป็นอุบาสกอุบาสิกาอย่างสมบูรณ์ เพื่อสำเร็จประโยชน์ตามที่ต้องการ ถ้าขาดไปเสียข้อใดข้อหนึ่งก็จะทำให้ขาดคุณสมบัติไป ทำให้เป็นอุบาสกอุบาสิกาไม่สมบูรณ์

อนึ่ง ผู้ประกอบด้วยวิบัติ ๕ ประการต่อไปนี้ไม่จัดเป็นอุบาสกอุบาสิกาในพระพุทธศาสนาเลย คือ

๑. มีศรัทธาไม่มั่นคง
๒. มีศีลไม่บริสุทธิ์
๓. ชอบถือมงคลตื่นข่าว
๔. แสวงบุญนอกเขตพระศาสนา
๕. ไม่ทำบุญในพระศาสนา

การค้าต้องห้าม
สำหรับอุบาสกอุบาสิกา

๑. **ค้าขายเครื่องประหาร** คือค้าขายอาวุธอันเป็นเครื่องมือสำหรับฆ่าสัตว์เบียดเบียนสัตว์ทุกชนิด เช่น ปืน หอก ดาบ แห อวน ลอบ เป็นต้น ส่วนเครื่องมือ เช่น มีด ขวาน สิ่ว จอบ เสียม และสิ่งอื่น ๆ อันเป็นเครื่องประกอบในการทำมาหากิน ถึงจะใช้เป็นอาวุธประหารสัตว์ได้ ก็ไม่ห้าม ค้าขายได้ตามใจชอบ แต่ถ้ามุ่งค้าให้เป็นเครื่องประหาร ท่านห้าม

๒. **ค้าขายมนุษย์** คือการหลอกลวงมนุษย์ไปขาย การขายทาส การตั้งสำนักบำเรอชาย เป็นต้น จัดเป็นค้ามนุษย์ทั้งสิ้น

๓. **ค้าขายสัตว์เป็น ๆ สำหรับฆ่าเป็นอาหาร** คือการค้าขายสัตว์ที่มีเนื้อเป็นอาหาร เช่น หมู เป็ด ไก่ โค กระบือ ปลา นก เป็นต้น แต่ถ้าเป็นสัตว์เลี้ยงหรือสัตว์ใช้งาน ถึงจะมีเนื้อเป็นอาหารก็ตามเลี้ยงไว้เพื่อทำงาน ขายไปเพื่อให้เลี้ยงใช้งาน ไม่นับเป็นค้าขายในข้อนี้

๔. **ค้าขายน้ำเมา** คือ ค้าขายเครื่องดองของเมา ซึ่งเป็นเหตุให้เกิดความประมาทได้ทุกชนิด แต่ถ้าเป็นจำพวกยาดองสุราหรือยาอื่นใดที่มีของมึนเมาเจือปนอยู่ ซึ่งเป็นยารักษาโรค เป็นต้น ก็ค้าขายได้

๕. **ค้าขายยาพิษ**

ที่ท่านห้ามค้าขายดังนี้ เพราะการค้าเช่นนี้เป็นไปเพื่อเบียดเบียนสัตว์อื่น บั่นทอนความสุขของผู้อื่น แสดงถึงความเหี้ยมโหด

และสนับสนุนให้ผู้อื่นทำความผิดโดยอ้อม และที่สำคัญเป็นการป้องกันเกียรติยศชื่อเสียงของอุบาสกอุบาสิกาในพระพุทธศาสนา ไม่ให้ทำอย่างคนสามัญธรรมดา เพราะถ้าไปค้าขายสิ่งเหล่านี้เข้าจะเป็นการน่าเกลียดน่าชัง ไม่สมควรอย่างยิ่ง ดังนั้นท่านจึงห้ามไว้ อุบาสกอุบาสิกาผู้หวังความเจริญแก่ตัว และชื่อเสียงของพระพุทธศาสนาแล้วพึงเว้นจากการค้าขายแบบนี้เถิด

พิมพ์ที่ โรงพิมพ์ชวนพิมพ์
112-116 ถนนบริพัตร บ้านบาตร
กรุงเทพมหานคร โทร. 2810541
นายชวน ศรสงคราม ผู้พิมพ์ ผู้โฆษณา พ.ศ.2520

นตฺถิ ฌานํ อปญฺญสฺส **นตฺถิ ปญฺญา อฌายิโน**

ฌานย่อมไม่มีแก่ผู้ไม่มีปัญญา ปัญญาย่อมไม่มีแก่ผู้ไม่มีฌาน

ยมฺหิ ฌานญฺจ ปญฺญา จ ส เว นิพฺพานสนฺติเก

ฌานและปัญญาด้วย มีในผู้ใด ผู้นั้นปฏิบัติใกล้นิพพาน

(บาลี พระพุทธภาษิต **พระธรรมบท ภิกขุวรรคที่ ๒๕ เรื่องสัมพหุลภิกขุ**)

จุดประสงค์ของพรหมจรรย์

ภิกษุทั้งหลาย ! พรหมจรรย์นี้ มิใช่มีลาภสักการ และเสียงสรรเสริญเป็นอานิสงส์, พรหมจรรย์นี้ มิใช่มีความถึงพร้อมแห่งศีลเป็นอานิสงส์, พรหมจรรย์นี้ มิใช่มีความถึงพร้อมแห่งสมาธิเป็นอานิสงส์, พรหมจรรย์นี้ มิใช่มีความถึงพร้อมแห่งญาณทัสสนะเป็นอานิสงส์;

ภิกษุทั้งหลาย ! ก็เจโตวิมุตติอันไม่กำเริบ อันใดมีอยู่, พรหมจรรย์นี้ มีเจโตวิมุตตินั่นแหละเป็นประโยชน์ที่มุ่งหมาย, มีเจโตวิมุตตินั่นแหละเป็นแก่นสาร, เจโตวิมุตตินั่นแหละเป็นผลสุดท้ายของพรหมจรรย์ แล.

(บาลี พระพุทธภาษิต มหาสาโรปมสูตร มู.ม. ๑๒/๓๗๓/๓๕๒)